REGISTERED NO. B, 773

પ્રાચીન આયુર્વેદ અને પાશ્ચાત્ય વૈદ્યવિદ્યાના નૂતન શોધખોળોના ઉત્તમ રહસ્યોને શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચતું લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

ધન્વંતરી.

DHANVANTRI.

પુસ્તક ૧ લું. માર્ચ, એપ્રીલ, મે. અંક ૩-૪-૫.

તંત્રી—ડૉ. મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારીઆકર.
એમ. સી. પી. એસ. એન સી. એસ. સી. (કલકત્તા)

પ્રકાશક-બાલાપ્રસાદ ફાર્મસી-વીસનગર-ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથી ૨-૦-૦, છુટક નકલનો ૦-૬

વિષયોની નોંધ.

"જૈન વિદ્યાવિજય" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ—અમદાવાદ.

આ માસિકનાં ગ્રાહકોને અગત્યની સૂચના.

જેજે સજ્જન મહાશયો પ્રતિ શ્રી "ધન્વંતરી"નો આ અંક મોકલવામાં આવ્યો છે, તેમને સવિનય પ્રાર્થના કરવાની કે લગભગ અર્ધું વર્ષ વિતી જવા છતાં જેઓએ લવાજમ હજુ સુધી મોકલાવ્યું ન હોય તેમણે તે જલ્દી મનીઓર્ડરદ્વારા મોકલવા કૃપા કરવી. કારણ સજ્જન મહાશયોને આ પત્રનું લવાજમ અગાઉથી લેવાના રિવાજની ખબરજ છે અને તેથ જેઓ તરફથી અંકો 'રીફ્યુઝ' થઈ-પાછા આવ્યા નથી, અથવા પત્રદ્વારા અમને તે વિષે કાં જણાવવામાં આવ્યું નથી, તેમજ જેઓ તરફથી અમને મનીઓર્ડરદ્વારા લવાજમ મળ્યું નથ તેઓ સર્વ મહાશયો તરફ, હવે પછી જુન માસનો અંક ટુંક સમયમાં વી. પી. થી મોકલ વામાં આવે, તે સજ્જનો સ્વિકારવા કૃપા કરશે એવી આશા છે.

કેટલાક જાણીતા વૈદ્ય અને ડાકટરોના, તેમજ અન્યવિદ્વાન લેખકોના લેખો અમારે પાસે આવ્યા છે; પરંતુ અંકો છાપવા મોકલી દીધા પછી મળવાથી અમે તે પ્રસિદ્ધ કરી શ ક્યા નથી, તો તે સજ્જનો ક્ષંતવ્ય ગણશે એવી આશા છે. વળી અમારા સુજ્ઞ વાચકોને જ ણાવવાનું કે દિન દિન થતા શારીરશાસ્ત્ર તથા વૈદકવિષયના અદ્‌ભુત શોધો, ઉપયોગી વિષયો અને આરોગ્ય રહેવાના ઉત્તમ તથા સરળ ઉપાયો વિગેરે સંબંધીના અત્યુત્તમ લેખો પ્રસિદ્ધ કરવા સમર્થ થવા અમે સારી વ્યવસ્થા કરી છે અને તેથી સાધારણ વાચકને પણ તેમાંથી રસ પડવા ઉપરાંત ઉપયોગી જ્ઞાન મળી શકશે. માટે આવાં ઉપયોગી જનસેવાનાં કાર્યમાં શ્રી ઇષ્ટની તેમજ કદરદાન ગ્રાહકોની અમને સંપૂર્ણ મદદ મળવાની આ માસિકના સંપાદકોને અચળ શ્રદ્ધા છે.

વળી આ માસિકના પરમ ઉત્સાહી અને વિદ્વાન સદ્‌ગત તંત્રી ડા. મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારીઆકર, એમ. સી. પી. એસ એમ. સી. એચ. સી. ના અકાળ મૃત્યુથી થયેલા આઘાત અને અવ્યવસ્થામાંથી પુનઃ કર્તવ્યમાં એકમનથી બરાબર જોડાવાનો પ્રયત્ન કરતાં, આ માસિકના વખતસર પ્રસિદ્ધ થવામાં ઘણી ઢીલ થઈ છે તે માટે અમે દિલગીરી પ્રદર્શીત કરી, માર્ચ, એપ્રીલ તથા મે માસના ત્રણે અંકો એકદમ બહાર પાડયા છે; તથા હવે ભવિષ્યમાં બરાબર નિયમિતપણે તે બહાર પાડવાની અમે ખાત્રી આપીએ છીએ.

જે વર્તમાનપત્રો અને માસિકોના વ્યવસ્થાપકો ઉપર આ માસિક મોકલવામાં આવેલું છે ને આવશે તેઓ મહાશયોએ આ માસિકનો યોગ્ય રિવ્યુ લેવાને અને પોતાનાં પત્રો બદલામાં મોકલવાને માટે કૃપા કરવી.

આ માસિક સંબંધી સઘળો પત્રવ્યવહાર નીચેને શિરનામે કરવો.

ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ.

ચકિત્સકચૂડામણિ (ફેલો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી) વડોદરા રાજ્ય વરિષ્ટકોર્ટ અને પાલનપુર એજન્સીના વકીલ, બાલાપ્રસાદ ફાર્મેસી અને ધન્વંતરીપત્રના માલેક.

વીસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત.)

જાહેર ખબર.

श्री धन्वंतरये नमः॥



"MENS SANA IN CORPORE SANO." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧ લું. માર્ચ, એપ્રીલ, મે. ૧૯૦૮. અંક ૩-૪-૫

દેશી વૈદ્યવિદ્યા સંબંધી બે બોલ!

(એનીરે રભા જાણી જવા કેમ દઇયે—એ ગહ.)

દેશીજન દિલમા દેશની દાઝ ધરીને,
દીપાવો દેશીવૈદાને, પુનરોદ્ધાર કરીનેરે. દેશી જન
પૂર્ણ પ્રકારે પૂર્વ કાળમા, આર્યવૈદ્યવિદ્યાના,
યશો ગવાતા હતા જગતમા, મુદિત મનેથી મઝાનારે. દેશી. ૧
આર્યરચિત ગ્રથો અવલોકી, યવનોએ અતિ ખંતે;
ખિલવી ખૂબ ખલકમા ખાસી, જીત વરી જયવંતેરે. દેશી. ૨
શોધ ખોળ વિણુ આપણુ સહુએ, ગુમાવી વિદ્યા ઘરની;
હાસ્યપાત્ર થઇ હાથે કરીને, પળશી વેઠિયે પરનીરે. દેશી. ૩
હોશવત થાઓ તો હજુએ, વાર ન લાગે ઝાઝી;
તન મન ધન અર્પણ કરી દેતા, સુધરે સઘળી બાજીરે. દેશી. ૪
પૂર્ણ કળા યુત પ્રાચિન ગ્રંથો, શીખો ગુરૂગમ સાથે,
હેતુ ચિકિત્સા હસ્તક્રિયાદિક, હેતે કરી લ્યો હાથેરે. દેશી. ૫
શોધ કરો દિન પ્રતિદિન સારા, તત્વ તપાસો ખાતા;
પૂર્વ પ્રમાણે ખચિત થશો પ્રિય, વિશ્વ વિષે વખણાતારે. દેશી. ૬
દેશીદવાઓ ઘણી ગુણકારી, છે એમ સત્ય વિમાસી;
દેશીદવા વિણુ અવર દવાને, તજી દો લાભ તપાસીરે. દેશી ૭

એમ થયે ભવ ઉભય સુધરશે, દેહ ધર્મ સચવાશે;
દેશમાંથી વળિ અન્ય દ્વીપમાં, રકમ જતી રોકાશેરે.
પૂર્ણચંદ્ર કહે પૂર્ણ યત્ન સહ, ઉર મધ્યે ઊમાહી;
કરો દેશીવૈદાની ચડતી, ચડતી દેશની ચાહીરે.

પ્રાચીનકાળની આયુર્વેદવિદ્યા તથા અર્વાચીન કાળની વૈદવિદ્યા સંબંધી વિચાર.

પ્રાચીનકાળમાં આખી દુનિયાની પ્રજામાં આ આપણો આર્યાવર્ત્ત સર્વોત્તમ પ્રકારની પદવી ભોગવતો હતો એ વાત નિર્વિવાદ છે. તે વખતે આપણા આર્યાવર્ત્તના રૂષિ, મુનિ, સિદ્ધો, નાથો વિગરેએ વૈદ્યવિદ્યાના અનેક શોધો અને પ્રયોગો કરી હજારો ગ્રંથ લખી રાખેલા છે. આ આયુર્વેદ વિદ્યાના જ્ઞાનથી અને તેમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વર્તન કરવાથી ઐહિક અને પારમાર્થિક સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે દરેક કાર્ય કરવા વખતે શરીર નિરોગી હોય તોજ તેવું કાર્ય થઇ શકે. અને પારમાર્થિક સાધનો પણ નિરોગ અવસ્થામાંજ થઈ શકે છે તેથી એ વિદ્યાને પ્રથમ સ્થાન આપવામાં આવેલું છે કહેવતજ છે કે "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા" પ્રસિદ્ધ કવિરાજ દલપતરામ ભાઇએ પણ કહ્યુ છે કે "શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે, શરીરે દુખી તે દુખી છે સદા તે" જેમ જેમ આ વિદ્યાપર આપણા પૂર્વજો સંપુર્ણ ધ્યાન આપી નવા નવા શોધો કરી એ વિદ્યામાં સુધારો વધારો કરતા ગયા તેમ તેમ ઉન્નતિના શિખરપર આપણુ આવવા લાગ્યા; પરંતુ જ્યારથી ભારતસંતાનોએ એ વિદ્યા તરફ દુર્લક્ષ કર્યું ત્યારથી આપણા દેશની અવનતિ થવા લાગી. અને તે એટલે સુધી કે ભારતપ્રજા અલ્પાયુષી–અલ્પવીર્ય–રોગગ્રસ્ત નિર્બળ-વૈર્ય રહિત અને ટુંકામાં કહીએ તો તેનીસર્વ બાબતો અધમ પંક્તિમાં મુકાયલી છે. દિન પરદિન રોગો વધવા લાગ્યા છે, મરણનું પ્રમાણ પણ વધવા લાગ્યું છે, અને દેશના કરોડો રૂપૈયા દવાઓ ખાતે વિદેશે ઘસડાઈ જાય છતાં પુર્વની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતી નથી. દવાઓ કયારે ગુણ કરે છે કે તેનો યથાશાસ્ત્ર ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે. જે દેશમાં આપણો જન્મ અર્થાત્ જે દેશનાં હવા, પાણી, રૂતુ જમીનાદિ અનેક તત્વોના સંયોગથી આપણુ શરીરનું બંધારણ રચાયલું છે તે દેશમાં ઉત્પન્ન થએલી વનસ્પત્યાદિ દવ

ઓ જેવી આપણી પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી બીજા દેશની દવાઓ કદી પણ માફક આવે નહી. દવાઓ બનાવવાની ક્રિયા, તેની મેળવણી, તેના અનુપાન એ બધાની ગોઠવણ જે દેશના મહાન્ શોધકોએ પ્રયોગ સિદ્ધ અનુભવથી કરેલી હોય છે ને કરે છે. તે દવાઓનો બીજા દેશમાં ઉપયોગ થાય તેથી કેવી રીતે ફાયદો થઈ શકે એ વિચાર કરવા જેવી વાત છે. કદાપિ તકરારની ખાતર એમ કબુલ કરવામા આવે કે એવી વનસ્પતિઓ આ દેશમાં થએલી પરદેશમાં લેઇ જઇ તેની દવાઓ બનાવી આ દેશમાં મોકલવામાં આવે છે; પરંતુ તેથી પણ કંઇ લાભ નથી. કારણ આપણા શાસ્ત્રકારોએ કહ્યુ છે કે વનસ્પતીનો ગુણ ચાતુરમાસ (ચોમાસું) ગયા પછી રહેતો નથી. તેમજ સમુદ્ર ઉલંઘન થયા પછી પણ વાતાવરણના ફેરફારથી વનસ્પતિ વીર્યહીન થાય છે. તે રીતે જોતા પણ પરદેશથી બની આવેલી દવાઓ આપણા આર્યાવર્તના લોકોને ઉપયોગી થાય એમ કહી શકાતુ નથી. એવી શંકા થાય કે જ્યારે નથી મટતું ત્યારે સરકાર આટલા દવાખાનાં શું કરવા રાખે ને રોગીઓ દવા કેમ લે? હુ કહી શકુ છું કે રોગો બિલકુલ નિર્મૂળ થતાજ નથી. જો થતા હોય તો રાગોની સંખ્યા અને મરણની સંખ્યા કમી થવીજ જોઇએ. દરસાલ દવાખાનાની સખ્યામા વધારો થાય છે. ખાનગી દવાખાનાંઓ વધે છે, વૈદ અને ડાકટરોની સખ્યા વધે છે, દવાની અનેક નવીન શોધો થાય છે, અને દવાની હજારો જાહેરાતો બહાર પડે છે; પરંતુ તેથી ધારેલું પરિણામ આવતુ નથી. અને રોગો વારવાર આપણા આર્યસંતાનો ઉપર એક રૂપમાં નહી તો બીજા રૂપમા બારે માસ હુમલા કર્યા કરે છે. આનું કારણ એજ કે આપણા આર્યાવર્ત્તના મહાત્માઓએ ઘણી મહેનત ને શ્રમ કરી આયુર્વેદવિદ્યાના અનેક ગ્રંથો લખી રાખેલા છે તે વિદ્યાનો આપણે અનાદર કર્યો છે, અને યથાશાસ્ત્ર બનાવેલી દવા લેવાની જે રીત છે તેનો ત્યાગ કરેલો છે. આપણા આર્યતત્વવેત્તાઓ કહી ગયા છે કે એકજ પરમાત્મા સર્વ ભૂતને વિષે વ્યાપી રહેલા છે એ તે સૂત્રને અનુસરીને મહાન્ ઋષિઓએ વનસ્પતીઓને શુદ્ધ સ્થળમાથી કારતક માગશર માસમાં જે વખતે વનસ્પતીઓ રસથી ભરપૂર હોય તેવા વખત અમુક નક્ષત્રોમાં અમુક વખતે તે વનસ્પતાને કંકુ અક્ષત મૂકી આમંત્રણ કરી આવવું. અને પછી બતાવેલે વખતે તેને લેઇ આવવી. આમંત્રણ વખતે વનસ્પતી આગળ મંત્રજાપ કરવાનો અથવા સ્તુતિ કરવાનો વિધિ પણ બતાવેલો છે. અને તેવી વનસ્પતી લાવનાર માણસ પણ પવિત્ર હોવાનો અને વનસ્પતીને પવિત્ર સ્થળે રાખવાનો વિધિ પણ કેટલાક ગ્રંથોમાં મારા જોવામાં આવેલો છે. આવી યથાશાસ્ત્ર લાવેલી વનસ્પતીની શાસ્ત્રમાં બતાવેલી રીતિએ જ્યારે દવા

જુદો ઉછેરી ઉપર પ્રમાણે કરતા તેમાંથી પણ ઓછા કાંટાવાળો નીકલશે એમ ઉતરોત્તર ઉછેરતાં કાંટા વિનાનો થોર થશે. કાંટા શરીર ઉપર ઉગાડવાને વૃક્ષને ઘણી મહેનત પડે છે; પરંતુ જ્યારે તેને ખાત્રી થાય છે ત્યારે તેવો શ્રમ લેવો તે બંધ કરે છે. અને નમ્રતાથી આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તે છે.

આપણા મહાન્ શોધકોના કહેવા પ્રમાણે બુર્બેન્ક પણ કહે છે કે પ્રત્યેક છોડનો સ્વભાવ લક્ષણ રચના ટેવ-અને વળણો ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં હોય છે અને હજારો વર્ષથી પ્રત્યેક છોડ પોતાના સ્વભાવ લક્ષણ વીગેરેને જાળવી રહ્યો હોય છે. અને તેના અણુઅણુમાં સુદૃઢ સ્થપાઇ ગયાં હોય છે અનેક સૈકાં વહી ગયા છતાં તેના સ્વભાવમા જરા પણ ફેર પડયો હોતો નથી.

બુર્બેન્કને પોતાની શોધોમાં વધારે મદદ મળે એટલા માટે ગયાં ત્રણ વરસથી કાર્નેજી ઇન્સ્ટીટયુટે દર વરસે ત્રીસ હજાર રૂપૈયા પ્રમાણે દશ વર્ષ સુધી તેને આપવા માટે કહાડયા છે.* પ્રિય બંધુઓ ! આપને ખાત્રી થશે કે આપણા પુર્વજોએ મહાન્ શોધો કરી વનસ્પતી અને મનુષ્યજાત વચ્ચેનો જે સમ્બંધ બતાવ્યો છે તે ખરેખર સત્યજ છે. અને શાસ્ત્રોકત રીતે યથાવિધિ દવાઓ જ્યાં સુધી બનાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી એવી દવાઓથી કદી પણ રોગો નાબુદ થવાના નથી; બલ્કે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વધવાનાજ છે.

બુર્બેન્કના કહેવા મુજબ પણ દરેક દેશમાં થતી વનસ્પતીનો સ્વભાવ લક્ષણ રચના અને ટેવ તથા વળણ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્યજાતિનાં પણ હોય છે. જેથી તે તે દેશમાં જન્મેલા માણસોને તે દેશમાં ઉત્પન્ન થએલી અને બનેલી દવાઓ જે ગુણ આપે છે તેવી પરદેશમાં થએલી અને બનેલી દવાઓ ગુણ આપતી નથી એ નિર્વિવાદ છે. માટે આયુર્વેદવિદ્યાનો પુનરોદ્ધાર થવાની જરૂર છે,

રા. રા. શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે. આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય તથા રા. રા. શેઠ લક્ષ્મીદાસ નાગરદાસ સરાફ જેવા વીરપુરૂષો પોતાનો કામ ધંધો છોડી આ વિદ્યાના પુનરોદ્ધાર માટે એક દિલથી ભગિરથ યત્ન ચલાવી રહ્યા છે તેના માટે ધન્યવાદ ઘટે છે. અને અમને આશા છે કે આવો પ્રયત્ન દીર્ઘકાળ સુધી ચાલુ રહેશે, તો આર્યાવર્ત્તના નિવાસીઓને અત્યંત લાભ થયા વિના રહેશે નહીં. પરમેશ્વર આવા વીરપુરૂષોને દીર્ઘાયુષ્ય આપી ધારેલા કામમાં વિજય આપે એવી અમારી પરમાત્મા પ્રત્યે વિનતી છે.

---

* બુર્બેન્ક માટે મેં આ લેખમા જરૂર પૂરતો સંક્ષિપ્ત ઉતારો લીધો છે. બુર્બેન્ક સંબંધી સવિસ્તર હકીકત જાણવાની ઇચ્છાવાળાએ માહાકાળ પુસ્તક ૨૦માનો અંક ૫ જોવો.

દાક્તરોની ચમત્કારિક ફી.

કોઇપણ ચિકિત્સકને ભાગ્યેજ મળી હોય તેવી ફી, ગયા સૈકામાં લંડનના એક ડાકટર ડીમ્સડેલને રૂશીયાની રાણી કેથેરાઈનના કુટુંબને બળીઆ ટાંકવાની નજીવી શસ્ત્રક્રિયા માટે મળી હતી. આને માટે તેને દશહજાર પૌંડ એટલે દોઢલાખ રૂપીઆની ફી ઉપરાંત ૭૫૦૦૦ રૂપીઆ મુસાફરી ખર્ચ માટે, ઉમરાવનો એક ઇલકાબ, અને દરવર્ષે ૭૫૦૦ રૂપીઆનું જીવતા સુધી પેન્શન બાંધી આપવામાં આવ્યું હતું.

પ્રખ્યાત શસ્ત્રવૈદ્ય સર એશલી કુપર પણ મ્હોટી મ્હોટી ફી લેવાને માટે જાણીતા થયેલા છે. આ વિષે એક રમુજી દ્રષ્ટાંત છે. સર એશલી એક વખતે વેસ્ટ ઇન્ડીઝના હાયત નામના એક ધનાઢ્ય વેપારીની એક જોખમભરેલી શસ્ત્રક્રિયા કરવા માટે ગયા હતા. સુભાગ્યે શસ્ત્રક્રિયા ફતેહમંદ નીવડી અને દરદીની ઉદારતાને લીધે સર એશલીની જોડેના બે મદદગાર ડાકટરોને-દરેકને રૂ. ૪૫૦૦ મળ્યા.

"તમારે માટે તો, સાહેબ!" સર એશલી તરફ ફરી ત્હેણે કહ્યું "આ, લ્યો." એમ કહી ત્હેણે પોતાની ટોપી ત્હેના તરફ ફેંકી.

"હું આ અપમાન સહન કરી જાઉંછું" સર એશલીએ કહ્યું; અને એમ કહી તેણે તે ટોપી ઉચકી લીધી. જોયું તો ત્હેમાં પંદર હજારનો એક ચેક હતો!

સ્વર્ગસ્થ સર મોરેલ મેકેન્ઝીને એમ્પરર ફ્રેડરીકનો ઉપચાર કરવા માટે ત્રણ લાખ રૂપીઆની ફી મળી કહેવાય છે.

ઇ. સ. ૧૮૭૧ની સાલમાં હાલના આપણા શહેનશાહ એડવર્ડની ભયંકર માંદગી વખતે હાજરી આપવા માટે સર વિલીઅમ જેનરને પણ દશહજાર ગીની, એટલે ત્હેના પોતાના તોલ કરતાં પણ વધારે સોનું અને "નાઇટ કમાન્ડર ઓફ ધી બાથ K. B. C."નો ઇલકાબ આપવામાં આવ્યો હતો.

સર વિલીયમ ગલ, સર એન્ડ્રુ કલાર્ક, સર વિલીયમ જેનર અને સર મોરેલ મકેન્ઝી એ દરેકનું વાર્ષિક ઉત્પન્ન ત્રણ લાખથી વધારે અંકાયું છે, જેમાંનો ઘણોખરો ભાગ પાંચથી પાંચસે ગીની (સોનામહોર)ની મ્હોટી મ્હોટી ફીથીજ બનેલો હોય છે.

—:(o):—

એક મુખમાં બે જીભ!

ડોકટર આલબર્ટ સેદ્જ એમ. ડી. પોતે જાતે જોયેલા દાખલાનું નીચેના શબ્દોમાં વર્ણન કરે છેઃ—

"થોડા વખત ઉપર પાંચ વર્ષની ઉમ્મરના એક છોકરામાં બે જીભનો દાખલો જોવાને હું ભાગ્યશાળી થયો હતો. તે છોકરો યહુદીની જાતનો છે અને ત્હેના બાપના કહેવા પ્રમાણે તે હમેશાં નિરોગજ રહે છે. મ્હારી તપાસ પ્રમાણે ત્હેનામાં બીજી કોઇપણ જાતની ખોડ ખાંપણ નથી. એના બાપને એના શિવાય બીજાં પાંચ ફરજંદ છે, જેમાંના એકકેને કશી ખોડ ખાંપણ નથી. તે બાળકને એક સાધારણ માણસને હોય છે તેવી જીભ છે, જે લગભગ એક ઇંચિ લાંબી અને તેથી જરા વધારે પહોળી છે. તે નાની જીભ મ્હોટી જીભના મૂળ આગળથી અને નીચેના જડબા નજીકથી શરૂ થાય છે, જ્યાં તે લગભગ $\frac{3}{8}$ ઇંચિ જાડી છે, અને ધીરે ધીરે પાતળી થતાં અણીદાર રીતે તેનો છેડો આવે છે.

મ્હોટી જીભને જયારે ઉંચી નીચી કે બાજુએ હલાવવામાં આવે છે ત્યારે ત્હેની સાથે નાની જીભ પણ હાલે છે, પરંતુ તે ત્હેના કાર્યમાં કોઈપણ રીતે બાધક નીવડતી નથી. તે છોકરો સ્પષ્ટ રીતે બોલી શકે છે અને કહે છે કે તેને બીજી જીભથી કંઇજ હરકત થતી નથી. ઘણું અજાયબીભરેલું તો એ છે કે તે છોકરાને—પોતાને અથવા ત્હેનાં માબાપ એમાંથી કોઇને, તે છોકરાને મ્હારી ઓફીસમાં તેઓ લેઈ આવ્યા તેની આગલી રાત શિવાય, તે બીજી જીભ હોવાની ખબરજ પડી નહોતી. તે રાત્રે છોકરો ઉંઘમાંથી એકદમ ઉઠયો અને મોઢામાં કંઈ દરદ થાય છે એમ કહ્યુ અને તપાસ ઉપરથી, તે દરદ એક સડેલા દાંતને લીધે થતું હતું એમ માલૂમ પડયું. ત્હેનો બાપ દરદ કયાં થાય છે તે જોવા માટે છોકરાના મ્હોંમાં જોવા ગયો તો બે જીભો જોઇને ત્હેને ઘણીજ બીક લાગી, કારણ દરદનું મૂળ એજ હશે એમ ધારી લીધું. તેથી તરતજ બીજે દિવસે તે છોકરાને મ્હારી પાસે લઈ આવ્યા અને મ્હેં જે જોયું તેનો ચિતાર આપવાને આ પ્રયત્ન કર્યો છે એ બીજી જીભથી છોકરાને કશીજ હરકત થતી નહોતી એટલે તે કાપી નાખવાનો મ્હેં પ્રયત્ન કર્યોજ નહિ, પરંતુ દર્દનું મૂળ સડતો દાંત હતો એમ મ્હારી ખાત્રી થવાથી ત્હેને દાંતના દાકતર પાસે દાંતની દવા કરાવવા મોકલી દીધો. હું ધારૂં છું કે હાર્નિક અને ડોલીયસ બંને જણે બે જીભ હોવાના દાખલા જણાવેલા છે; પરંતુ મ્હેં તો મ્હારી જીંદગીમાં આજ દાખલો જોયો.

—ન્યુયૉર્ક મૅડીકલ જર્નલ.

c

હોમીઓપથીના મુખ્ય સિદ્ધાંતો.

અસંખ્ય વ્યાધિઓથી પીડાતાં મનુષ્યોને તિવ્ર વેદના અને રોગોથી મુક્ત કરવાને માટે જુદા જુદા દેશોમાં જુદા જુદા મનુષ્યો પ્રાચીનકાળથી પ્રયત્ન કરવા લાગ્યા. અને દેશકાળ, હવાપાણી, તથા મનુષ્યોની પ્રકૃતિના ભેદે કરીને ઉપચારના વિધિઓમાં પણ ફેર પડવા લાગ્યો. આવી ઉપચારની ભિન્ન ભિન્ન રીતિયો પુરાતનકાળથી હજુ સુધી ચાલુ રહી છે તે બતાવી આપે છે કે અમુક પ્રકૃતિનાં મનુષ્યોને અમુકજ જાતનો ઉપચાર વિધિ માફક આવે છે અને તેથી જ્યાં સુધી તેવી પ્રકૃતિનાં મનુષ્યો દુનિયામાં જન્મતાં રહેશે ત્યાં સુધી તેવા પ્રકારનો ઉપચાર વિધિ પણ ચાલુ રહેશે.

આ રીતે ચાલતા અસંખ્ય વિધિઓના મુખ્ય બે વિભાગ પાડી શકાય; એક તો સામાન્ય રીતિયો અને બીજો અલૌકિક. સામાન્ય અથવા સાધારણ રીતિયોમાં ભૌતિક એટલે સ્થૂળ સાધનો જેવાં કે ખનીજ ધાતુ તથા ક્ષારો, વનૌષધિઓ, પ્રાણીવર્ગમાંથી મળી આવતી દૂધ તથા સાબરશીંગ જેવી ચીજો, તથા કુદરતી સાધનો જેવા કે શુદ્ધ જળ, હવા, ગરમી, પ્રકાશ, વિગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આવી રીતિયોના જુદાં જુદાં નામ પડેલાં છે જેવાં કે એલોપથી, હોમીઓપથી, હાઇડ્રોપથી (જળોપચાર), કાયરોપથી, નેચરોપથી (જલ, વાયુ, પ્રકાશ વિગેરે કુદરતી સાધનોથી કાંઈપણ દવા વગર વ્યાધિ નિવારણની વિદ્યા) વિગેરે. બીજી રીતિમાં અલૌકિક અથવા અભૌતિક સાધનો વાપરવામાં આવે છે અને જેમાં મુખ્યત્વે કરીને તિવ્ર સંકલ્પ શક્તિ (Will Power) નો ખાસ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેમજ મંત્ર તંત્ર દ્વારા દેવ, દેવીઓ, વૈતાળ, ભૈરવ, તથા પિશાચોના સાધનથી વ્યાધિ નિવારણ કરવામાં આવે છે. આ બીજા પ્રકારની વ્યાધિનિવારણ વિદ્યાઓનાં પણ જુદાં જુદાં નામો પડેલાં છે જેવાં કે મેસમેરીઝમ, હિપ્નોટીઝમ, મેન્ટલ હીલીંગ (પ્રાણવિનીમય તથા માનસોપચાર વિદ્યા) સ્પીરીચ્યુએલીઝમ અથવા મંત્રશાસ્ત્ર અને પ્રેતાવાહન વિદ્યા વિગેરે.*

અસત્ય અસત્ય વિના કોઈ પણ વસ્તુ દીર્ઘકાળ ટકી શકતી નથી; તેથી આ સર્વ વિદ્યાઓ જે જુદાં જુદાં નામોથી પુરાતન કાળથી ચાલી આવે છે તે સર્વમાં સત્યનો થોડો ઘણો અંશ તથા પોતાના ખાસ ફાયદા હોવા જોઈએ.

આ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની વિદ્યાઓ સમજતા પૂર્વે વ્યાધિ એ શું છે તે સમજવું આવશ્યક છે. આપણો આયુર્વેદ ડિંડિમ વગાડીને કહે છે કે સર્વ રોગોનું કારણ દૂષિત મળ અથવા શરીરમાં એકઠો થયેલો કચરો છે. આ કચરો શરીરમાં બે રીતે એકઠો થાય છે. એક તો શરીરના બંધારણ તથા ચલન વલનમાં તદ્દન નિરૂપયોગી છતાં અજ્ઞાનથી વ્યસન તરિકે અથવા સ્વાદની ખાતર લેવામાં આવતા પદાર્થો છે. આવા પદાર્થોનો શરીરમાં ઉપયોગ નહિ હોવાથી તેમને શરીરમાંથી બહાર કહાડી નાખવામાં શરીરની Excretary Organs (મળને કાઢી નાખનાર ઇંદ્રિયો) ને વિના કારણે અત્યંત મહેનત લેવી પડે

* આ સર્વ વિદ્યાઓનુ અનુભવ પુર્ણ વિસ્તારવાળું જ્ઞાન મેળવવા ઇચ્છનારને "શ્રીદેવી અદ્‌ભુત ચમત્કાર" કિં. રૂ. ૧ મંગાવી વાંચી જોવા તથા અન્ય માહેતી વિષે આ પત્રના તંત્રીને પૂછી જોવા ભલામણ છે.

છે અને આવા પદાર્થો લાંબો સમય શરીરમાં નાખ્યા કરવામાં આવે છે તો તે ઇંદ્રિયો નિર્બળ થઈ જઇ પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકતી નથી. અને તેથી ધીરે ધીરે આવા મળનો શરીરમાં સંચય થતો જાય છે. વળી આ મળને બહાર કાઢી નાખવામાં બહુજ ઉપયોગી સાધનો જેવાં કે શુદ્ધ હવા જળ તથા પ્રકાશ તેમનો છુટથી ઉપયોગ કરવામાં નથી આવતો તો મળનુ પ્રમાણુ દિનપ્રતિદિન વધતુંજ જાય છે. આ વિના પણુ બીજી રીતે શરીરમાં મળ દરરોજ સતત પેદા થયા કરે છે. આપણે જ્યારે જ્યારે અંગ મહેનત તથા અવયવોનું હલનચલન કરીયે છીએ, ત્યારે ત્યારે આપણા સ્નાયુઓ ઘસાઈ ટુટી જઇ તેનો મળ બને છે, તથા નવા રૂધીરમાથી નવા સ્નાયુઓ બનતા જાય છે. હવે આ શારીરિક ક્રિયાથી બનતો મળ તથા મુખ, નાક, ને ત્વચાનાં છિદ્રોદ્વારા શરીરમાં પેસતો મળ તેજ રોગ છે. અને ખરી રીતે જોતાં દુનીઆંમાં માત્ર એકજ વ્યાધિ છે અને તેનુ નામ "મળ" અથવા "કચરો" છે. આ વાત આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં ચોખ્ખી રીતે જણાવેલી છે તથા યુરોપના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડોક્ટર કુન્હેએ પોતાની The Oneness of Disease (સર્વે રોગની ઐક્યતા) નામના પુસ્તકમાં બહુ લંબાણથી સાબિત કરી બતાવી છે. આ શરીરમાં એકઠા થયેલા મળને બહાર કાઢી નાખવા માટે આંતરડાં, મૂત્રાશય, ફેફસાં, ત્વચા, વિગેરે સર્વે અવયવો પ્રયત્ન કરે છે અને તે કુદરતી પ્રયત્નને આપણે જુદાં જુદાં ચિન્હોથી ઓળખી કાઢી તેનાં જુદાં જુદાં નામો આપીયે છીયે. લોહીમાં એકઠા થયેલા મળને બહુજ ત્વરાથી બહાર કાઢી નાખવાના ફેફસાંના પ્રયત્નને આપણે શ્લેષ્મ અથવા સળેખમ એવું નામ આપીએ છીયે. આવાજ પ્રકારના અને પ્રસ્વેદદ્વારા કાઢતાં પણ ન ખૂટે તેવા મળને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાના ત્વચાના પ્રયત્નને આપણે, પાઠાં, ગૂમડાં, ખસ, રતવા, દાદર, વિગેરે નામોથી ઓળખીયે છીયે. લાંબો વખત બહુજ પ્રમાણમાં મીઠાઇઓ વિગેરે ગળ્યા પદાર્થો ખાવાથી જે કચરો શરીરમાં વધી પડે છે તેને બહાર કાઢી નાખવાના મૂત્રાશયના પ્રયત્નને આપણે મધુપ્રમેહ અથવા Diabetes નામ આપીયે છીયે.

ઉપરના ટુંક વિવેચનથી વિચારવાનને સમજાયું હશે કે જુદાં જુદાં અવયવોના આ કુપિત મળને બહાર કાઢી નાખવાના ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના પ્રયત્નોને ઓળખવા માટે જુદાં જુદાં નામ આપી તેમને "રોગ" Disease એ સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે; છતાં તે પ્રયત્નનાં ચિન્હો વાસ્તવિક રીતે રોગ નથી, પરંતુ એકજ રોગ જે મળ તેને બતાવી આપનાર સાધનો છે. અને તેથી આવા મળને બહાર કાઢી નાખવાના પ્રયત્નને એટલે કે રોગનાં ચિન્હો Symptoms ને. દવાદારૂ વિગેરેથી દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન જ્યાં ત્યાં અજ્ઞાન વૈદ્ય અને ડાક્ટરો કરે છે તેમાં તેઓ કેટલી મોટી ભૂલ કરે છે તે વિચારવાનને સહજ સમજાયા વિના રહેશે નહિ. એથી એ પણુ સાબિત થાય છે કે સર્વ રોગોને મટાડવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય એ છે કે મળને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાના કુદરતના સર્વે પ્રયત્નોને દબાવી ન દેતાં ઉલટી મદદ કરવી.

આટલું પ્રસ્તાવના રૂપે કહીને આપણે હવે હોમીઓપથીના મુખ્ય વિષયપર આવીએ. આ વિદ્યાનો યુરોપખંડમાં પહેલ વહેલો ઊંડો તથા વિસ્તાર પૂર્વક વિચાર કરનાર, તથા એ વિદ્યાના ઉત્પાદક તરિકે મનાતા સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. સેમ્યુઅલ હાનમેન (Samuel Hahneman છે, તેઓ લીપ્ઝીક શહેરમાં રહેતા હતા. અને ઘણા વર્ષના અનુભવ તથા વૈદક શાસ્ત્રના. બહુજ

બગડેલી જઠરને કાપીને કાઢી નાખવાની શસ્ત્ર-ક્રિયા.

જગતની ઉત્પત્તિથી મનુષ્ય અને કુદરત (Nature) વચ્ચે મહાન વિગ્રહ ચાલી રહ્યો છે. મનુષ્ય પોતાનો અંતઃકરણમાં ઉઠતી હજારો સુખાભિલાષાઓ પૂર્ણ કરવા ઇચ્છે છે, પરંતુ તે પૂર્ણ થવામાં કુદરત અસંખ્ય વિઘ્નો નાખી મનુષ્યને નિષ્ફળ કરવા પ્રયત્ન કરતી હોય એમ જણાય છે. તાઢ, તડકો, ભૂખ, તરસ, વિગેરેથી મનુષ્યોને વિઘ્ન કરવા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે મનુષ્યો તેની સામે ઘર, ખેતી, અને પાણીના નળ વિગેરેની યોજના કરી જય મેળવે છે. નદી, નાળાં, સમુદ્ર, પર્વત વિગેરેના વિઘ્ન નાખી મનુષ્યને મનુષ્યથી, એક ગામને બીજા ગામથી, એક દેશને બીજા દેશથી જુદા પાડી તેમનો વ્યવહાર અટકાવવા કુદરત જ્યારે પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે મનુષ્ય પુલ, આગબોટો, ઇચ્છાનુસાર ચાલતાં બલૂનો વિગેરે સાધનો બનાવી કુદરતના તરફ વિજય મેળવી હસે છે. આસપાસ નજર કરતાં મનુષ્ય જાતની જે ઉન્નતિ થયેલી આપણે જોઇયે છીએ, પદાર્થવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર (Physical Sciences) ની જે જે શોધો થઈ છે અને થાય છે, રસાયણ, વિદ્યુત અથવા વિજળી, વરાળ, ખગોળ અને ભૂસ્તર વિદ્યા અને એવી બીજી અનેક વિદ્યાઓની જે શોધ અને વિકાસ આપણા જોવામાં આવે છે —તે સર્વે આ મનુષ્ય અને કુદરત વચ્ચે ચાલતા અખંડ વિગ્રહનુંજ પરિણામ છે. એ સારી રીતે જાણીતી વાત છે કે Necessity is the mother of invention (અમુક વસ્તુની અનિવાર્ય અગત્ય તેજ તે વસ્તુની શોધનું ઉપાદાન કારણ છે.) આ નિયમને અનુસરીનેજ જ્યારે અસંખ્ય મનુષ્યોને વિધ વિધ દુઃખદ વ્યાધિઓથી પીડાતા દયાળુ અને બુદ્ધિશાળી મનુષ્યોએ જોયા, ત્યારે તેવા વ્યાધિઓથી મનુષ્યોનું રક્ષણ કરવાનાં સાધનો શોધાવા લાગ્યાં. આ સમુદ્રમંથન જેવા મહાન પ્રયત્નના પરિણામ રૂપે કેટલીક રત્ન જેવી અમૂલ્ય બાબતોનું મનુષ્યને જ્ઞાન મળ્યું. જૂદા જૂદા રોગો થતાં પહેલેથીજ આરોગ્યવિદ્યા બની, વ્યાધિઓ થયા પછી તેમને મટાડવા માટેનાં સાધનો એટલે કે દવાઓ શોધતા અત્યંત ઉપયોગી વૈદકશાસ્ત્ર ક્રિયાની સહાયથી કોહી તથા બગડી ગયેલા ભાગોને કાપી કાઢી નાખવાનું તથા કપાયલા ભાગો સાંધી રૂઝાડવાનું, તથા બંદુકની ગોળી, ખીલા વિગેરે અન્ય શરીરમાં ઊંડી પેસી ગયેલી વસ્તુઓને બહાર કાઢવાનું સુલભ થયું. વર્તમાનકાળમા શસ્ત્રક્રિયા એટલી તો આગળ વધવા લાગી છે કે તે ભવિષ્યમાં શું નહિ કરી શકે તે ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય નહિ. આ દિશામાં મળેલા વિજયોમાં ઝ્યુરીચ યુનીવર્સીટીની સુવિખ્યાત શસ્ત્રવિદ્યામાં નિપુણ ડા. કાર્લ સ્લેટરની શોધ ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવી છે. બગડી ગએલી જઠરથી બહુ પીડાતી એક બાઇના ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરીને તે જઠરને સમૂળગી બહાર કાપી કાઢી તે બાઇને તેણે સાજી કરી છે.

દરદીનું નામ આના લેન્ડીસ છે. તે સ્વીટઝરલેન્ડમાં રેશમ વણવાનો ધંધો કરે છે. તેની ઉમર છપ્પન વર્ષની છે, અને શસ્ત્રવિદ્યામાં નિપુણ સર્વે વિદ્વાનોને એ જાણીતી વાત છે કે આટલી મ્હોટી ઉમરે કરવામાં આવતી શસ્ત્રક્રિયામાં અસાધારણ જોખમ છે. તેની છેક બાલ્યાવસ્થાથી તેને પેટમાં બહુ દર્દ થયા કરતું અને હજારો ઓસડો કરતાં પણ જરાએ આરામ મળતો નહિ. તપાસી જોતાં ડૉ. સ્લેટરને તે બાઈના પેટમાં એક મોટી ગાંઠ (Tumor) થ-

એવી માલૂમ પડી. પહેલાં તો બને તેટલું તે બાઇનું આરોગ્ય સુધારી તેનામાં તાકત તથા જુસ્સો લાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા પછી તેનાપર યોગ્ય સમયે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી, અને પેટ ચીરીને અંદર જોતાં આખી હોજરી સુધરી ન શકે તેટલી બગડી ગયેલી માલૂમ પડી. તે ઉપરથી ડૉ. સ્લેટરે તે હોજરીને સમૂળગી કાપીને બહાર કાઢી નાખવાનો આશ્ચર્ય ભરેલો વિચાર કરી તે પ્રમાણે કર્યું અને મુખમાં મૂકેલા ખોરાકને હોજરીમાં જવાના અન્નનળ (œsophagus).ને આંતરડાં સાથે બારોબાર સાંધી દીધો. આમ કરવાથી દરદીના મુખથી તે આંતરડાં સુધી ખોરાકને જવાનો સીધો માર્ગ થયો અને હોજરીની જગાએ આંતરડાંનો ઉપરનો પંદરેક ઇંચ લંબાઇનો ભાગ કામ કરવા લાગ્યો.

તે ઉદર ઉપરનો ઘા જલદી રૂઝાઇ ગયો અને તે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી ત્રીજે દિવસે ગુહ્યદ્વારથી એનીમા (Enema) વડે આપવામાં આવતું પોષણ બંધ કરી મુખથી ખોરાક આપવો શરૂ કર્યો. થોડા દિવસમાં તે આઠ દશ વર્ષના બાળક જેટલો ખોરાક લેવા લાગી; પરંતુ તેથી તેની જરૂરની જગાએ કામ કરતા અવયવપર અતિશય કામનો બોજો પડવા લાગ્યો અને તેને ઉલટીઓ થવા લાગી. આ બનાવથી એ પણ સાબિત થયું કે ઉલટી થવાનું કારણ જે સાધારણ રીતે હોજરીનું એકદમ સંકોચાવું (Spasmodic Contraction) મનાય છે, તે એકદમ સંકોચાઈ ઉલટી કરવાની શક્તિ ફક્ત હોજરીનીજ નથી પણ આંતરડાંમાં પણ તેવી શક્તિ છે.

ન્યુયોર્ક શહેરના એક પ્રખ્યાત વૈદ્ય જેમણે તે બાઇને જાતે જોઈ છે તેઓ કહે છે કે તેનો ગુલાબી ચહેરો અને આનંદી મુખમુદ્રા જોઇને મને ઘણું આશ્ચર્ય લાગ્યું. તેને ખોરાકની રુચિ સારી થાયછે, પરંતુ એકી વખતે તે બહુ ખોરાક લેતી નથી, પણ દર બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ કલાકે જમે છે.

હલકી પ્રકારનાં પ્રાણીઓમાં દરેક અવયવને પોતપોતાનું ખાસ કામ સોંપેલું હોતું નથી અને તેથી જરૂરને વખતે એક બે અવયવ કપાઈ જતાં કે બીજી રીતે તેમની ખોટ પડતાં બાકી રહેલા અવયવો તેમનુ કામ ઉપાડી લે છે; પરંતુ મનુષ્યમાં તેમ નથી. જ્યારે મનુષ્યને જીવતુ રાખવા માટે ખાસ અગત્યનું કામ કરતી એક ઇંદ્રિય (Organ) ની ખોટ પડે છે ત્યારે મનુષ્ય મરી જાય છે. પરંતુ ઉપર લખેલી સ્વીમબાઇ ઉપર કરવામાં આવેલા પ્રયોગથી મનુષ્યની જીવનાવશ્યક ઇંદ્રિયો (Vital Organs)નુ પોતપોતાનું, બીજાથી ન થઈ શકે તેવું ખાસ કામ શુ છે તે બાબતના આપણા જ્ઞાનપર કોઈ નવીન પ્રકારનો પ્રકાશ પડે છે. ઘણા લાંબા વખતથી હોજરીને એક રીતે શરીરના સર્વ અવયવોપર હુકમત ચલાવતી માનવામાં આવે છે, પરંતુ મનુષ્ય શરીરમાં તેની ગમે તેવા પ્રસંગમાં પણ અનિવાર્ય મનાતી અગત્ય હવે ઓછી ગણાવા લાગી છે, અને પોતાના એક હાથે સર્વપર સત્તા ચલાવતી જઠરબાઈનું કામ આંતરડાં કરવા લાગ્યાં છે; અને તે આંતરડાંએ ઉપર જણાવેલા દાખલામાં પાચનક્રિયાનું સંપૂર્ણ કામ કરવાનો બોજો ઉપાડી લીધો છે, અને દરેક રીતે જોતાં તેઓ પોતાનું કામ સંતોષ ઉપજાવે તેવી રીતે કરે છે. વખત જતાં હોજરીનું કામ કરતો તે આંતરડાંનો ભાગ વધીને જઠરના જેવી એક કોથળી બની જવાનો સર્વ પ્રકારે સંભવ છે અને તેથી જઠરની ખોટ બહુજ ઓછી જણાશે.

ઉંડા અભ્યાસ તથા વિચાર પછી તેમણે ઇ. સ. ૧૮૧૦ ની સાલમાં "ધી ઓરગેનોન ઓફ મેડીસિન (The Organon of Medicine) નામનું આ વિષય સંબંધીનું પ્રખ્યાત પુસ્તક બહાર પાડયું. આ પુસ્તકથી વૈદકશાસ્ત્રમાં નવીન અને ઉપયોગી ઉમેરો થયો અને રોગ મટાડવાની પ્રચલિત રીતિયોમાં મોટો ફેરફાર તથા ઉથલ પાથલો થઈ. વળી ડા. હાનમેને લાંબા વખતના અનુભવ પછી જણાવેલી ઔષધિઓના ગુણ-દોષ પારખવાની રીત કેટલાંક વર્ષોથી બહુ મ્હોટા પ્રમાણમાં વપરાવા લાગી છે. અને હોમીયોપેથીક દવાઓના સર્વ સામાન્ય રીતે લાગુ પડવાના ગુણો, રોગોનો જલદી થતો અટકાવ, તથા રોગો મટવાનો વધારે સંભવ, સ્વાદ વગરની તથા બહુજ થોડા પ્રમાણમાં લેવાની દવાઓમાં કંટાળાનો અભાવ; દવાથી ઝેર ચડવાનો કે અન્ય કોઈ ભારે નુકશાન થવાનો તદ્દન અસંભવ, જુજ કિંમત, તથા સર્વ રોગની સર્વ દવાઓ એક નાની, સરખી પેટીમાં સમાવાની સગવડ વિગેરે અનેક ખાસ ફાયદાથી હોમીયોપથી દિનપ્રતિદિન વધારેને વધારે લોકપ્રિય થતી જાય છે. અને ભવિષ્યમાં તેનો ઉપયોગ આથી પણ વધારે વધવાના સંભવો જણાય છે.

હોમીયોપથીના મુખ્ય સિદ્ધાંતો લૅટીન ભાષાના ફક્ત ત્રણજ શબ્દોની વ્યાખ્યામાં સમાવી શકાય છે તે આ છેઃ—

Simile	Simplex	Minimum.
સીમીલી.	સીમ્પ્લૅક્ષ.	મીનીમમ.

૧. સીમીલી—પાશ્ચિમાત્ય વૈદકશાસ્ત્રના નેતા અને પિતા તરીકે મનાતા હાઇપોક્રેટીસ *Hyppocrates* ના પુરાણા સમયથી અનુભવીઓને એ જણાયલી વાત છે કે જે દવા સાજા મનુષ્યને આપવાથી અમુક પ્રકારનાં રોગનાં લક્ષણો તેનામાં ઉત્પન્ન કરે તે દવા તેવાંજ (Symptoms or signs) લક્ષણો કે ચિન્હોવાળા રોગીને આપવાથી તેનો રોગ મટી જાય છે. દાખલા તરીકે હાઇપોક્રેટીસે લગભગ બે હજાર વર્ષ ઉપરાંતના વખત ઉપર લખેલું છે કે વેરેટ્રમ Varatrum નામની દવા જે નિરોગ મનુષ્યને આપવાથી તેનામાં એક પછી એક કોલેરાનાં લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે તેજ દવા કોલેરા થયેલા દરદીને આપવાથી કોલેરા મટી જાય છે. વળી બેલાડોના (Balladonna) ની જાણીતી ઝેરી અસરોમાં કહેવું આળા થઈ બેસી જવું અને આખા શરીરે રાતી રાતી ફોલ્લીઓ ઉઠી તે છે. છતાં સ્કારલેટીના Scarletina નામના તાવ જેમાં કડ આળો થઈ જાય છે અને આખો શરીર રાતાં ચકામાં પડી જાય છે તે રોગ બેલાડોનાથી મટે છે એમ માનવામા આવે છે. અને કીનાઇન Quinine જે નિરોગ માણસને જરા વધારે પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તો તેને બરાબર ભરાઈ તાવ આવે તેવાં ચિન્હો તેનામાં પેદા કરે છે તેજ દવા સર્વ કોઇને જાણીતી વાત છે કે તાવને મટાડી શકે છે. આ અને આવી જાતના બીજા અસંખ્ય અનુભવો પછી ડૉ. હાનમેને નિર્ણય કર્યો કે "જાત જાતને હણે; અથવાં લોઢું લોઢાને કાપે" એ કહેવત પ્રમાણે રોગોપચાર કરવા (The treatment of Likes by Likes) તેજ ખરી રીત છે. કારણ ઉપર આપણે પ્રસ્તાવનામાં કહી ગયા તેમ રોગ તે મળને બહાર કાઢી નાખવાનો શરીરનો પ્રયત્ન છે, તેજ રીતે આપણે પણ ઔષધોદ્વારા તે કાર્યમાં મદદ કરવી એજ વ્યાધિનિવારણનો સહેલો ઉપાય છે એમ વિચાર કરતાં સમજાશે.

૨. **સિમ્પ્લેક્ષ**—એટલે કે દરેક ઔષધ હમેશાં એકલુંજ દરદીને આપવું જોઇયે અને તેને કદી પણ બીજી દવાઓ સાથે મેળવીને આપવું ન જોઇયે; કારણ તેમ કરવાથી એકકે દવા પોતાનું કાર્ય અબાધિતપણે અને વગર હરકતે બજાવી શકતી નથી, એટલુંજ નહિ પણ ઉલટું નુકસાન થવાના બહુ સંભવ આવે છે. આ કારણને લીધેજ ઇંગ્રેજી ડાક્ટરોનાં પ્રીસ્ક્રીપ્શનો જેમાં પાંચ દશ દવાઓ હમેશાં ભેળીને આપવામાં આવે છે તેના કરતાં દેશી એકાદ ભસ્મ કે માત્રા એકલીજ દરદીને આપવાથી સ્થાયી ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી એાડનું ચોડ થઈ ત્રીજુંજ તૂત કે રોગ ઉત્પન્ન થવાના સંભવો બહુજ થોડા રહે છે. આ ઉપરથી હોમીઓપથીની દવાઓ હમેશાં એકલીજ એટલે બીજી દવાઓ સાથે ભેળ્યા વગર આપવામાં આવે છે અને તેથી સારો ફાયદો થાય છે, અને " બહુ સુયાણીઓએ વેતર વંઠે " એ કહેવત પ્રમાણે બહુ દવાઓથી થતું નુકશાન અટકે છે.

૩. **મીનીમમ**—એટલે કે દવા હમેશાં અતિશય સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપવી જોઇયે. આમ કરવાનુ કારણ એ છે કે વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિમાં દરદીની શરીરની હાલત એટલી તો નિર્બળ અને તિવ્ર લાગણી વાળી હોય છે કે જેથી તેમાં જરા સરખું કારણ મળતાં બહુ મ્હોટા ફેરફારો થાય છે અને આવી સ્થિતિમાં દવાઓના રગડા દરદીના ગળામાં બહુ મ્હોટા પ્રમાણમાં રેડવાથી બહુજ નુકશાન થાય છે અને રોગોને મટતાં વાર લાગે છે. એટલુંજ નહિ પણ "બકરી કાઢતાં પેસે ઉંટ" એ કહેવત પ્રમાણે એક દરદ મટાડતાં બીજા વધારે ખરાબ વ્યાધિનાં મૂળ શરીરમાં નંખાય છે અને તેથી થોડા સમય પછી પાછો તેનો તેજ દરદી અન્ય વ્યાધિ લેઇને ડાકટર સાહેબ પાસે જાય છે! આ પ્રમાણે જો ન થતું હોય તો બિચારા ડાક્ટરોની રોજી પણ કેમ ચાલે? દવા અતિશય થોડા પ્રમાણમાં આપવાનો એટલે કે એક રાઇના દાણા જેટલી દવા બશેર કે ત્રણ શેર પાણીમાં ઓગાળી તે પાણીમાંથી થોડું લેઈ પાછું બીજા ચાર શેરેક પાણી સાથે મેળવી તે પાણી દરદીને આપવાનો બીજો પણ ફાયદો ડા. હાનમેનને એ જણાયો કે ઔષધના ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે બહુજ સૂક્ષ્મ વિભાગ કરવાથી દવાની ઝેરી અસરો જતી રહે છે એટલુંજ નહિ પણ તે ઓષધમાં પહેલાં નિગૂઢપણે રહેલી વ્યાધિનિરોધક શક્તિઓ (Latent Curative Potencies) ખિલી નિકળે છે અને રોગી ઉપર આશ્ચર્યકારક અસર કરી શકે છે. ઔષધના આ પ્રમાણે સૂક્ષ્મ વિભાગ કરવાની રીતને ડો. હાનમે- The Dynamisation of Medicinesએટલે કે " ઔષધમાં અદ્દભુતશક્તિનો પ્રાદુર્ભા. કરવાનો વિધિ " એવું નામ આપ્યું. આ વાતની સત્યતા જે લોકોએ આપણા આર્ય તેમજ પાશ્ચિમાત્ય રસશાસ્ત્ર (Alchemy) નો અભ્યાસ કર્યો હશે તેને સમજાયા વિના રહેશે નહિ. સ્વીટઝરલેન્ડના પ્રખ્યાત રસશાસ્ત્રી અને વૈદકકળાભિજ્ઞ ડો. પેરેમેલસસે (Paracelsus) પણ નિચે પ્રમાણેનો સિદ્ધાંત સ્થાપ્યો હતો.

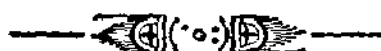
"Nothing of true value is located in the body of a sub stance, but in the virtue. And this is the principle of the Quintessence..... Hence, the less there is of body, the more in proportion is the virtue."

અર્થાત્, અમુક પદાર્થના શરીરરૂપ સ્થૂળ ભાગમાં કંઈ પણ ઉપયોગી માલ રહેતો નથી; પણ તે પદાર્થના ગુણ સામર્થ્યમાત્ર રહે છે આ રસશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે...તેથી "જેટલા પ્રમાણમાં સ્થૂળ ભાગ ઓછો તેટલા પ્રમાણમાં (તે ઔષધમાં) ગુણ-સામર્થ્ય અધિક હોય છે."

વળી એલેકઝાન્ડ્રીઆના નીઓપ્લેટોનીસ્ટસના સમયમાં થઈ ગયેલા એક ગ્રીક ભાષ્યકાર "The Golden Treatise of Hermes" નામના રસશાસ્ત્ર (કિમીયા) ના પુસ્તક ઉપર વિવરણ કરતા આ વિષયમાં લખે છે કેઃ—

"The bodies of the metals are domiciles of their spirits,—when their terrestrial substance is by degrees made thin, extended, and purified, the life and fire hitherto lying dormant is excited and made to appear. For the life which dwells in the metals is laid, as it were, asleep, nor can it exert its powers or show itself unless the bodies (that is the sensible and vegitable media of life) be first dissolved and turned into their radical source. Being brought to this degree at length, by abundance of their internal light, they communicate their tinging property to other imperfect bodies, transmuting them into a fixed and permanent sub-stance And this is the property of our medicine, into which the previous bodies of the spirits are reduced, That, at first, one part thereof shall tinge ten parts of an imperfect body, then one hundred, then a thousand and so infinitely on. By which the efficacy of the Creative Word is wonderfully evidenced, and by how much oftner the medicine is dissolved, by so much the more it increases in virtue, which otherwise, and without any more solution, would remain in its single or simple state of perfection. Here, then is a celestial and divine fountain set open, which no man is able to drow dry" અર્થાત્ ધાતુઓના સ્થૂળ શરીરો તેમના ચૈતન્યને રહેવાના નિવાસ સ્થાનો છે,... જ્યારે તેમાં રહેના સ્થૂળ પદાર્થને ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ બનાવી, વિસ્તારવામાં અને શુદ્ધ બનાવવામાં આવે છે ત્યારે પૂર્વ તેમા નિગૂઢપણે રહેલુ ચૈતન્ય અને જ્યોતિ પ્રકટ થાય છે. કારણ ધાતુઓમાં રહેલુ ચૈતન્ય અથવા પ્રાણતત્વ નિદ્રાવશ જેવી સ્થિતિમાં પડેલુ હોય છે. અને તેથી જ્યાં સુધી તેમના સ્થૂળ શરીરોને, એટલે કે સચેતન અને ઉદ્ભિજ કોટીનાં સાધનોને, પ્રથમ ઓગાળી દઇને તેમના મૂળ સ્વરૂપમાં લેઈ જવામાં નથી આવતી ત્યા સુધી તેમાં રહેલુ ચૈતન્ય પોતાનું સામર્થ્ય વાપરવા અથવા પોતાને પ્રકટ કરી બતાવવા અસમર્થ હોય છે. આ મૂળ સ્થિતિએ અંતે પહોચ્યા પછી, પોતાના અખૂટ આંતર પ્રકાશના બળે બીજા અસિદ્ધ પદાર્થોને પોતાના

ગુણનો પાસ બેસાડી તેમને સ્થાયી અને અચળ રૂપ તે આપી શકે છે. આપણાં ઔષધોનો પણ આજ ગુણ છે, જેમાં ચૈતન્યનાં મૂળ શરીરોને આપણે સંશોધનથી આણીએ છીયે એટલે કે પ્રથમ તેનો એક ભાગ બીજા અસિદ્ધ પદાર્થના દશ ભાગને, પછી સો ભાગને, તે પછી હજાર ભાગને, અને એ પ્રમાણે બેસુમારપણે પોતાનો પાસ બેસાર્યા કરે છે. અને જેથી ઉત્પાદક શબ્દબ્રહ્મનો અદ્ભુત પ્રભાવ જણાઈ આવે છે, અને જેટલા વધારે ફેરા ઔષધના વિભાગ કરવામાં આવે છે, તેટલા વધારે પ્રમાણમાં તેના ગુણ વધે છે, અને જો આમ મેળવણીથી વિભાગ કરવામાં ન આવે તો તે ઔષધ પોતાની એકલી સાદી પૂર્ણ સ્થિતિમાં રહે છે. આ પ્રમાણે એક સ્વર્ગીય અને દૈવીઝરણુ ખુલે છે જેને કોઈ મનુષ્ય ખૂટાડી કે સૂકવી નાખવા સમર્થ નથી ”



હીપ્નોટીઝમ અને ત્હેનો વૈદકીય ઉપયોગ.

——(:०:)——

(અનુસંધાન ફેબ્રુઆરી માસના પૃષ્ટ ૨૪ થી).

તોપણ ખાસ કરીને શીખાઉને માટે તો, જો એક બે વખત પ્રયત્ન કર્યા છતાં ફતેહ ન મળે તો તે કેસ છોડી દેઈ અન્ય ઉપર પોતાની ક્રિયા અજમાવી જોવાની અમે ભલામણ કરીયે છીયે. તેમ છતા જેઓનો કેવળ એકજ મનુષ્ય ઉપર ફતેહ મેળવવાનો દુરાગ્રહ હોય તેઓને ઉંઘમા હીપ્નોટાઇઝ કરવાની અમે સલાહ આપીયે છીએ. **બર્નહીમ અને લીબોલ્ટ** બન્ને જણા કહે છે કે કુદરતી ઉંઘ અને હીપ્નોટીક સ્થિતિ બન્ને સરખીજ છે તો એકનો ઉપયોગ જરા ચાલાકીથી બીજીમા થઈ શકે. દાખલા તરીકે જ્યારે તેવો દર્દી ભર ઉંઘમા હોય ત્યારે તેની પાસે જઈ તેની ગાઢ નિદ્રાની ખાત્રી કરી, જરૂર હોય તો તેની ઉંઘ વધારે ગાઢ કરવાને માટે ઉપર કહેલા સ્થળોએ આગળ બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે માર્જન અથવા “પાસીસ” કરવા. પછી તેના કાળજાના ડોલ આગળ નીચા નમી ધીરે પરંતુ ગંભીર સ્વરે, તે જાગી ન ઉઠે તેમ કહેવુ તે “ તમે શાન્ત અને ભરઊંઘમા પડ્યા છો. તમે જાગી શકશો નહિ, પરંતુ મારૂ કહેવુ સ્પષ્ટ સાંભળો છો ” જો જવાબ હકારમાં ન મળે તો પ્રયોગ કરનારે પાછા ફરીથી તેના તેજ શબ્દો વધારે દૃઢ નિશ્ચય પૂર્વક બોલવા. પરંતુ દર્દીનુ નામ તેમ કરતા ન લેવાઈ જવાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. આમ કરવાથી થોડી વારે હા, હુ, કે હોવે, જેવા કંઇક ધીમો જવાબ દર્દી તરફથી મળશે અને ત્યારે તે સૂચનાઓ (Suggestions) ગ્રહણ કરવાને લાયક થયો છે એમ સમજવું. અને પછી આરોગ્યની, નિરામયતાની, વ્યસન છોડવાની, કે જેવી જેવી સૂચનાઓ કરવી હોય તેવી નિડરપણે, સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કરવી કે તેનો બરોબર અમલ થશે.

હીપ્નોટીઝમની ઉંઘ (Hypnosis) ની જુદી જુદી અવસ્થાઓ.

હીપ્નોટાઇઝ થયેલા વિષયને નીચેની ત્રણ સ્થિતિમા લાવી શકાય (૧) તંદ્રા, (૨) ગાઢ નિદ્રા, અને (૩) વિશ્વદૃષ્ટિ. પહેલી બન્ને સ્થિતિઓ સાધારણ ઉંઘને ઘણીજ મળતી આવે છે અને તેના જેવીજ જણાય છે. પરંતુ જો કે તે સાધારણ ઉંઘ વીજ હોય છે, છતાં હીપ્નો-

ટીક નિદ્રા અને સાધારણ ઉંઘ સર્વ રીતે એકજ નથી, એ સાબિત કરનાર એક ઘણી ઉપયોગી બાબત એ છે કે જો સાધારણ ઉંઘમાં પડેલા માણસને બોલાવવામાં આવે તો અવાજનાં મોજાં શ્રવણેંદ્રિયના પડદા ઉપર અથડાઈ ત્યાંના જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજીત કરી, મગજ ઉપર અસર કરીને તેને જાગ્રત કરે છે; પરંતુ હિપ્નોટીક નિંદ્રામાં પડેલા માણસને બોલાવતાં તે જાગ્રત અવસ્થામાં આવતો નથી.

ડૉ. લીબો, પ્રોફેસર જેમ્સ કોટમ, વિગેરે અન્ય લેખકો હિપ્નોટીઝમની સ્થિતિઓના વધારે ઝીણવટથી છ ભાગ કરે છે તે નીચે પ્રમાણે છે—

૧ **તંદ્રા**—આ સ્થિતિમાં વિષય ઉપર પ્રયોગ કરવા માંડયા છતાં, સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે તેવા ફેરફાર થાય કે ન પણ થાય. આ અવસ્થામાં ખાસ નવાઈ જેવું, સાધારણ રીતે કાંઈ બનતું નથી, અને જ્ઞાનેંદ્રિય ઉપરથી જોતાં તો પોતાના સાધારણ શક્તિઓ:અને લાગણીઓ વાળો રહે છે.

૨ **નિદ્રા**—આ સ્થિતિમાં વિષય, પ્રયોગ કરનાર વિધાયકની સત્તા નીચે થોડો ઘણો આવે છે, પણ મનની બીજી શક્તિઓમાં હજુ બહુ ફેરફાર થતો નથી જ્ઞાનેદ્રિયોમાંથી જોવાની શક્તિ નિર્બળ થઈ જાય છે અને ચક્ષુઓ વિષયના તાબામાં રહેતાં નથી. આંખનાં પોપચાં ભારે થઈ પોતાની મેળે બીચાઈ જાય છે અને પછી તેમને ઉઘાડવાના શક્તિ રહેતી નથી. આખું શરીર ભારે અને થાકી ગયું હોય તેવું લાગે છે. આ સ્થિતિ ખાસ કરીને સ્ત્રિઓમાં બહુ સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. વિષય નિદ્રામાં પડયા પછી પોતાની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવી જાય છે, અને તેથી વિષયને બહુ આરામ, ચેન, તથા શાન્તિ મળે છે. કેટલાક દરદો જેમાં જ્ઞાનતંતુઓના ઉશ્કેરાવાથી શાન્ત નિદ્રા આવતી નથી અને દરદી ગાભરો તથા અસ્વસ્થ બની જાય છે, અને અફીણના સત્વ જેવી માદક અને ઝેરી દવાઓ આપતાં પણ ફાયદો ન થતો હોય તેવા પ્રસંગે આવી હિપ્નોટીક નિદ્રા અતિ સુખપ્રદ આશીર્વાદ રૂપ થઈ પડે છે. શરીરના બાહ્ય તથા આન્તર અવયવો પોતાની સ્વાભાવિક ગતિમાં પડવાથી રોગ શાન્તિ થવા માંડે છે, શરીરમાં બળ તથા જુસ્સો આવે છે, અને પુષ્ટિ મળવા માંડે છે. ઘણા વખતથી ખોરાક ઉપરથી ઉઠી ગયેલી રૂચિ પુનઃ સતેજ થાય છે, અને એકંદર રીતે શરીરનું આરોગ્ય વધે છે.

૩. **મૂર્છા**—જેમાં માર્જન અથવા પાસીસ (Passes.) વિગેરે ઉપર જણાવી ગયેલાં સાધનો દ્વારા વિષયને લાવતાં તે પૂર્ણ ગાઢ નિદ્રા અર્થાત્ મૂર્છા Coma) માં પડે છે, ઇંદ્રિયો પોતાનું કામ કરવા અશક્ત બની જાય છે, અને તેથી વિષયને શારીરિક દુઃખ લાગતું નથી. આ સ્થિતિ વૈદ્ય તથા ડાકટરને બહુ ઉપયોગની છે. બહુ પીડા કરતા દાંતને, અથવા શરીરમાં ઉંડો પેસી ગયેલો ખીલો, કાચ, બંદુકની ગોળી, વિગેરેને વગર વેદનાએ, આ અવસ્થામાં દરદીને લાવી, બહાર કાઢી શકાય છે. અને ક્લોરોફોર્મ વિગેરે હાનિકારક અને ભયકર દવાઓ ન વાપરતાં મૂર્છા માત્રથી પેશાબની પથરીઓ કલકત્તાના સરકારી ડાકટર એસડેલે કાઢયાની વાત સરકારી દફતરો ઉપરથી પણ માલમ પડશે. અને એ વિના પણ બીજી ઘણી શસ્ત્રક્રિયાઓ યુરોપ અને અમેરીકા ખંડમાં હિપ્નોટીક મૂર્છાની સહાયથી સરળતાથી કરવામાં આવે છે. વળી ક્લોરોફોર્મ સુંઘાડતી વખતે ઓછામાં ઓછા બે હુશિયાર ડાકટરોની જરૂર પડે છે અને તેમ છતાં

પણ હૃદયના ધબકારા બંધ પડી જઈ મૃત્યુ નિપજવાનો ભય રહે છે, તેનો ભય હિપ્નોટીઝમથી ઉપજાવેલી મૂર્છામાં બિલકુલ હોતો નથી. વળી આ મૂર્છા એવી તો ગાઢ હોય છે કે પ્રયોગ કરનાર શિવાય અન્ય મનુષ્યો વિષયને ઢોલ વિગેરે વગાડી, તેને ઢઢેળી, અથવા આંખમાં પીંછાં ફેરવી કે શરીરમાં ટાંકણીઓ ખોસીને પણ જાગ્રત કરવા અસમર્થ થાય છે.

૪ અનુવૃત્તિ—આ અવસ્થામાં વિષયમાં આંતર જાગ્રતી આવે છે. અને તેના શરીર તથા મનની શક્તિઓ વિધાયકની એટલે પ્રયોગ કરનારની ઇચ્છા, સુચન, અને આજ્ઞાનુસાર પૂર્ણ રીતે વર્તવા માંડે છે. આ અવસ્થામાં વિધાયક અને વિષયનાં બે જુદાં જુદાં દેખાતાં શરીરમાં એકજ મન કામ કરતું સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે. પ્રયોગ કરનાર વિષયની પાછળ જઇ તેને કોઈ અદૃષ્ય બંધનથી ખેંચતો હોય એમ અડકયા શિવાય કરવાથી ("અંગુલીગુચ્છ"થી), ખેંચાય છે. વિષયથી જોવાય નહિ તેમ તેની પાછળ રહીને કે પાસેના બીજા ઓરડામાં જઈ પ્રયોગ કરનાર જેવી અંગચેષ્ટાઓ કરે છે તેનું વગર જોયે કે વગર સાંભળ્યે વિષય આબેહુબ અનુકરણ કરે છે. વળી વિષયની જ્ઞાનેંદ્રિયો અને મન ઉપર ઇંદ્રજાળ પાથરી એક વસ્તુ બતાવી તે કોઇ બીજી ચીજ છે એમ બતાવી તથા મનાવી શકાય છે. એક પ્યાલામાં પાણી આપી તે દુધ છે એમ પ્રયોગ કરનાર જણાવે છે તો તેને પીતાં વિષય દુધ પીતો હોય તેવોજ આનંદ પામે છે. મરચાં ખાવા આપી તે સાકર છે એમ સુચના આપતાં તે વિષય આનંદથી સાકરની પેઠે ખાઈ જાય છે. આવા ઘણા પ્રયોગો કરી શકાય છે. મદારી લોકો, સાધુઓ અને યોગીઓ આ અનુવૃત્તિથી નવાઇ જેવા ચમત્કાર લોકોને બતાવી પોતાનો પ્રભાવ બેસાડે છે. સાધારણ લોકો જેને નજરબંધી કહે છે તે આ અનુવૃત્તિનોજ એક પ્રકાર છે; અને આ હિપ્નોટીક અનુવૃત્તિ મનુષ્યોને નિદ્રા કે મૂર્છામાં નાખ્યા શિવાય પણ ઉપજાવી શકાય છે. કોઇ કોઇ મદારીઓ હાથચાલાકી વિના આ અનુવૃત્તિથીજ એકજ વસ્તુ જુદાં જુદાં મનુષ્યોને જુદા જુદા રૂપે બતાવી શકે છે, અને પોતે જમીનપર બેઠેલો છતાં પ્રેક્ષકોને પોતે હવામાં અદ્ધર રહેલો મનાવી શકે છે. ધૂર્ત્ત સાધુઓ આ અનુવૃત્તિથીજ સ્ત્રિયો તથા બાળકોને ભૂરકી નાખી લેઈ જાય છે. વળી આપણાં પુરાણ તથા ભક્તોનાં જીવનમાં વર્ણવેલા કેટલાક ચમત્કારો પણ આ અનુવૃત્તિથીજ થયેલા મ્હને તો લાગે છે. દષ્ટાંત તરિકે, જ્યારે કન્યાને માટે વર શોધતો ગોર જૂનાગઢ ગયો અને ત્યાં કોઇ સારો ધનવાન અને ગુણવાન વર બતાવવા ત્યાંના લોકોને પુછ્યું ત્યારે લોકોએ તેને મશ્કરી ખાતર નરસિંહ મહેતાનું નામ દેઈ કહ્યું કે તેઓ આ શહેરના બહુજ ધનાઢ્ય નગરશેઠ છે અને તેમનો પુત્ર કામદેવ જેવો સ્વરૂપવાન છે માટે ત્યાં જાઓ. તે પ્રમાણે ગોર ત્યાં ગયો તો શ્રી કૃષ્ણની માયા, અથવા આ દૃષ્ટાંતમાં અનુવૃત્તિથી, તેને ઝુંપડું ભવ્ય મહેલ જેવું દેખાયું. ઘરમાં તથા ગળામાં લટકાવેલી તુળસીની માળાઓ અમૂલ્ય રત્નોના હાર તથા કંઠાઓ દેખાયા; ઘરનો ભાગ્યોતુટયો ડાકડમાળ બહુ સુશોભિત કારીગરીવાળું ફરનીચર જણાયું; અને નરસિંહ મહેતા અને તેમના પુત્રનું ચીંથરેહાલ સ્વરૂપ તે ગોરને બહુ દિવ્ય અને અલૌકિક જણાયું હતું. આવાં અસંખ્ય દૃષ્ટાંતથી આપણાં પુરાણો વિગેરે પુસ્તકો ભરપૂર છે તે તદ્દન ગપ્પો નથી પણ તેમાં સત્ય છે તે હવે સાબિત થવા લાગ્યું છે. વળી કેટલાક સાધુ સંતો તથા યોગીઓ શ્રદ્ધાળુ પુરૂષોને મરી ગયેલાં સંબંધીઓ, દેવ દેવીઓ, તથા ગોલોક કે સ્વર્ગલોકનાં દર્શન કરાવી શકે છે. તેમાં ઘણે પ્રસંગે તેવા ચમત્કારમાં

આ અનુવૃત્તિજ કારણભૂત હેય છે. વળી કેટલાક વક્તાઓના વક્તૃત્વ છાપેલા વાચતા તેમા કશી આંતરિક તાકણી નથી, પરતુ તે વક્તાઓને જાતે જોતા કે સાભળતા આપણા ઉપર નાઈ ચમત્કારિક અસર થયેલી લાગે છે તેનુ કારણ પણ, જાણતા કે અજાણતા, વક્તાએ પેતના શ્રોતાજનો ઉપર ઉપજાવેલી આ અનુવૃત્તિજ છે

આ ઉપરાત અનુવૃત્તિનો વૈદકીય ઉપયેાગ પણ છે ઘણા વખતથી ઘર કરી રહેલા જુના મનના તથા શરીરના દરદો જેવા કે ઉન્માદ, ઉદાસી, અન્ય કોઈ જે કહે તે રેાગ પોતાને લાગુ પડ્યો છે એમ માનવાનો સ્વભાવ. આડી તથા જક્કી પ્રકૃતી, પોતાના બળમા અશ્રદ્ધા, જ્ઞાનતંતુના દરદો, કુટેવો, અને દુર્વ્યસનો વિગેરે સર્વ આ અનુવૃત્તિ અથવા જેને ભાવના અથવા વિચારના આંદોલનો કહેવામા આવે છે તેનાથી મટી શકે છે એ અનુભવ સિદ્ધ વાર્તા છે

સત્સગ અથવા કુસગથી થતી સારી વા માઠી ગુપ્ત સૂક્ષ્મ અસરો તે પણ આ અનુવૃત્તિનો એક પ્રકાર છે.

૫ વિશ્વદૃષ્ટિ—આ ઘણીજ ઉપયેાગી અને ચમત્કારિક અવસ્થા વિષે વિવેચન કરતા પ્રખ્યાત પ્રોફેસર મણિલાલ નભુભાઈ દ્વિવેદી લખે છે કે—

" આ અવસ્થા સવ વિધેયમા સ્ફુરી આવતી નથી, તેમ સવ વિધાયકો તે સ્ફુરાવવાને સમર્થ હેાતા નથી યેાગ્ય વિધાયક વિધેયનો યેાગ થઈ જતા આ અવસ્થા સ્ફુરે છે ઉભયની વિશુદ્ધિ, નિસ્વાર્થતા, અને પ્રયેાગનુ પુન પુન ઘણા કાળ સુધી થયા કરવુ, એમાથી આ અવસ્થા મ્હને તો સ્ફુરી આવતી જણાઇ છે બાકી તેને ખાસ કરી પેદા કરવાના સાધનો મ્હારા વાચવા કે જાણવામા યેાગશાસ્ત્રના અભ્યાસ વિના બીજા આવ્યા નથી જો શરીરનો બાંધોજ કોઇ એવા પ્રકારનો હેાય કે જેમાથી ‘લિગદેહ” ઝટ જાગ્રત થઇ જુદો થઇ શકે તે શરીરપર આ અવસ્થા ઠીક સ્ફુરે છે એમ હુ માનુછુ ”

આ અવસ્થાને વિશ્વદૃષ્ટિ એવુ નામ આપવાનુ કારણ એ કે આ સ્થિતિએ પહેાચતા જીવ સ્થૂલ ઉપાધિના પ્રતિબંધ અથવા રેાકાણથી મુક્ત થઇ ઘણે દૂરના અવાજ સાભળી શકે છે, બંધ ઘર કે પેટીની અંદરની વસ્તુઓ જોઈ શકે છે બંધ કાગળ કે પુસ્તક વાચી શકે છે, દૂરના ઘર કે ગામોમા બનતા બનાવોનું વર્ણન આપી શકે છે, અન્ય મનુષ્યોના મનમાં ચાલતા વિચારો ગમે તે વેળા જાણી શકે છે અને અનુકૂળ પ્રસગોમા ભવિષ્ય પણ ભાખી શકે છે વિશ્વદૃષ્ટિમા આવેલા મનુષ્યને પોતાનુ સ્થૂલ શરીર નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થામા પોતાથી જૂદુ પડેલુ જોઈ આશ્ચર્ય લાગે છે. અને આ અવસ્થામા જીવને સ્થૂળ બંધનો ઢીલા થવાથી કેટલો આનંદ થતો હશે તે આપણને અનુભવ વિના પૂર્ણ રીતે સમજાય તેમ નથી

પ્રખ્યાત હિપ્નોટીસ્ટ એમ રીચર્ડને એક એડેલી નામની છોકરીપ રેાગ મટાડવા માટે પ્રયેાગ કરતા જે અદ્ભુત અનુભવ મળેલો તે તેમના પેાતાના શબ્દોમા અને આપનો હું જરનો ધાઈનુ મી રીચર્ડ લખે છે કે —

તેનો રોગ નિવારણ થવાનો લગભગ સમય આવી પહોંચ્યો હતો, અને તે રોગ.પચાર સંબંધી સૂચનાઓ પોતે આપતી હતી તેટલામાં વચ્ચે એકાએક વિલક્ષણ સાદે તેણે મ્હને કહ્યું.

"એ મ્હને શી આજ્ઞા કરે છે તે તમે સાંભળો છો?"

મ્હેં પૂછ્યું "કોણ તને કોઈ પ્રકારની આજ્ઞા કરે છે?"

"કેમ સાહેબ! તમે એને સાંભળી શકતા નથી?"

મ્હેં જવાબ આપ્યો, "ના, હું તો કોઇને જોઇ કે સાંભળી શકતો નથી."

"અરે, હા, તેણે જવાબ આપતાં કહ્યું, "તમે ખરૂં કહો છો; કારણ તમે ઉંઘો છો અને હું જાગુ છું."

"તું એ શું બકે છે? મ્હારી લાડકી છોકરી તું સ્વપ્નું દેખે છે. મ્હારી આંખો બરાબર ખુલ્લી છતાં અને મ્હારા આગળ જે જે બનાવો બને છે તે હું બરાબર સમજી શકું છું: વળી હું ખાત્રીપૂર્વક જાણું છું કે મ્હારા પ્રાણતત્વના બળે કરીને મ્હેં તને મારી સંપૂર્ણ સત્તા નીચે આણી છે અને તારી પૂર્વ સ્થિતિમાં તને આણવી કે નહિ તે ફક્ત મ્હારીજ મરજીની વાત છે—આટલું છતાં મ્હને ઉંઘતો ધારવાનો તું ઢોંગ કરે છે? તું મ્હારી સાથે વાત કરી શકે છે અને કેટલેક અંશે સ્વતંત્ર છે તે ઉપરથી પોતાને જાગ્રત અવસ્થામાં હોવાનું માની બેસે છે, પરંતુ ત્હને ખબર નથી કે ત્હારામાં આંખ ઉઘાડવા જેટલીએ સત્તા નથી અને હું ધારૂં તો એક ક્ષણમાં તને ગાઢમાં ગાઢ નિદ્રામાં નાખી દેવા સમર્થ છું. તું શું બોલે છે તેનો જરા વિચાર તો કર."

"મ્હારા મહેરબાન!" તે બોલી, "ત્હમે મ્હારૂં કહેવું સમજી શકતા નથી. પણ તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી."

"અરે, તું ઉંઘે છે, ઉંઘે," મ્હેં જવાબ આપ્યો. તે બોલી, "એથી ઉલટું, હું એટલી સંપૂર્ણ રીતે જાગ્રત છું, કે જેવી જાગ્રત અવસ્થામાં આપણ સર્વ ભવિષ્યમાં એક દિવસ આવીશું. હુ વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં બોલીશ. જે જે ત્હમે જુઓ છો તે તે સર્વ જડ તથા પાર્થિવ છે; ત્હમે બહારના દેખાવથીજ ભૂલાવામાં પડો છો; અને પદાર્થોની ખરી ખૂબી તમારી દૃષ્ટિએ ચઢતી નથી. એમ થાય એમાં શી નવાઈ? તમારો અંતરાત્મા, હજારો પ્રકારના હરરોજ ઇંદ્રિયોદ્વારા પડતા સ્થૂળ સંસ્કારોને લીધે દબાઈ અચેતો થઇ ગયો છે; અને પોતાની આત્મજ્ઞાની પ્રતીતિ કરાવી શકે છે. એથી ઉલટું મ્હારી સ્થૂળ લાગણીઓ તો તદ્દન નાશ પામ્યા સરખી બની ગઈ છે, અને મ્હારો આત્મા સાધારણ સ્થૂળ બંધનોમાંથી મુક્ત થયો છે. તમારાં ચક્ષુઓને અદૃશ્ય એવી ઘણી ચીજો હું જોઈ શકું છું; તમારા કર્ણ ન સાંભળી શકે તેવા ઘણા નાદ હું સ્પષ્ટપણે સાંભળું છું; તમને ગહન, અને ન સમજી શકાય તેવી લાગતી, ઘણી બાબતો હું જાણી તથા સમજી શકું છું દાખલા તરીકે, મ્હારા ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે, તમારામાંથી નીકળીને મ્હારા તરફ શું આવે છે તે તમો જોઈ શકતા નથી; પરતુ હું તો તે બરાબર સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકું છું; જ્યારે જ્યારે ત્હમે મ્હારા ઉપર માર્જન અથવા "પાસીસ" (Passes) કરો છો ત્યારે ત્યારે તમારી આંગળીઓના ટેરવામાંથી અગ્નિના જેવી ચળકતી રજની નાની ધારા મ્હારાપર આવીને જાણે મ્હારામાં સમાઇ જઈ મ્હારારૂપ બની જતી જણાય છે. અને જ્યારે ત્હમે મ્હને બીજા સર્વના સંબંધથી છુટી પાડો છો ત્યારે આ અગ્નિ જેવા ચળકતા વાતાવરણથી સર્વ બાજુએ ઘેરાઇ ગયેલી હું દેખાઉં છું અને તેજ કારણથી ઘણીવાર કોઈ વસ્તુઓનું વર્ણન કરૂં છું ત્યારે તેઓ સર્વને જરા ત્રાસ પડતો જણાવું છું. મ્હારી

સ્વેચ્છાનુસાર ,ઘણે છેટેના અવાજ, એ તો શું પણ, મેકડો મૈલના અંતરે થના ધીમા અવાજ, હું અહિં રહો રહો સાંભળી શકુંછું. ટુંકામાં કહીએ તો વસ્તુઓ મ્હારી નજીક આવે ત્યાં સુધી મ્હારે ખોટી થવું પડતું નથી, પરંતુ તે વસ્તુઓ ગમે ત્યાં હોય ત્યાં એક ક્ષણ માત્રમાં જ્યા તે વસ્તુઓ વિષેનું એવું તો બારીકાઇથી સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકુંછું, કે જેવું મ્હારા જેવી સ્થિતિમાં ન હોય તેનાથી કદાપિ પણ મેળવી શકાય નહિ."

ઉપરના દાખલાથી વિશ્વદ્રષ્ટિની અવસ્થા કેવી ઉચ્ચ તથા ચમત્કારિક છે તે વાચકવર્ગને સમજાયું હશે. આ સ્થિતિમાં આવેલો વિષય ભવિષ્ય પણ ઘણીવાર ભાખી શકે છે અને તે સમય જતાં ખરૂં પડે છે. આ પત્રના તંત્રી, ચિકિત્સક ચુડામણિ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ ત્રીવેદીને લાંબા વખતના હિપ્નોટીઝમ તથા મેસ્મેરીઝમના અનુભવથી આ વાતની ખાત્રી થયેલી છે અને તે સંબંધીનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન તેમના લખેલા "દ્વવી અદ્દભુત ચમત્કાર" માંથી જીજ્ઞાસુએ વાંચી લેવું.

વિશ્વદૃષ્ટિના વૈદકીય ઉપયોગ સંબંધી પ્રો. મણિલાલ નીચેના ઉપયોગી વિચારો જણાવેછેઃ—

"આ પ્રમાણેનો વિશ્વદૃષ્ટિનો ચમત્કારિક ઉપયોગ ન કરતાં, ઘણા વિધાયકો તેનો કેવળ સહાયક (Healing) પ્રયોગો પરત્વે ઉપયોગ કરે છે. જે પ્રખ્યાત ચિકિત્સકો પાશ્ચાત્ય દેશોમાં કેવળ પ્રાણવિનિમયથીજ રોગ મટાડવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓ ઘણું કરીને પોતાની પાસે વિશ્વદૃષ્ટિ સુધી પ્હોચવાવાળો એકાદ વિષય નિરંતર રાખે છે. સામાન્ય બુદ્ધિવાળો હોવા ઉપરાંત શરીર ચિકિત્સા, રોગોત્પત્તિ, તથા ઔષધીના ગુણ હોવાથી કાઇક માહીતી હોય તેવો હોય તો બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેને તે માટેનાં ઔષધ યોજવાનું પૂછવામાં આવે છે, ને તે પ્રમાણે કરવાથી ફાયદોજ થાય છે. આમ કરવું એ તો ધંધાવાળાનું કામ છે. અમુક રોગીઓને પ્રાણવિનિમય કરતાં વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઇ આવે છે, વિશેષે કરી ફેફરૂ, હિસ્ટિરીઆ, વિગેરે મગજ અને નાડીઓની નબળાઇથી થયેલાં દર્દવાળાંઓને તેઓ, પોતાનો રોગ ક્યાં સુધી ચાલશે, તે રોગો જે તાણ વિગેરે આવતા હોય તે ફરી ક્યારે આવશે, તે કેમ અટકે, એ આદિ સર્વ સૂચના આપી શકે છે. એવાં દર્દીઓ વિષે એમ પણ જણાયું છે કે તેમના હાથમાં અમુક ઔષધ આપવાથી તેમને તે ઔષધની અસર થવા માંડે છે, ને તેઓ તેના ગુણાદિનું યથાર્થ વર્ણન કરી શકે છે. તેઓ પોતાના શરીરમાં રોગ જ્યાં હોય તે સ્થાનની રચના ને તેનાનો બિગાડ પણ વર્ણવી શકે છે. વિશ્વદૃષ્ટિવાળાં સર્વ કોઈ એ બધુ કરી શકે કોઇ વિષયને વિશ્વદૃષ્ટિમાં લાવી પછી શરીરરચના જોવી કહેવરાવી હોય તો કરે. એજ પ્રમાણે જાતે કે વિષયદ્વારા વિશ્વદૃષ્ટિથી જોઈ આપણાં શારીર આદિશાસ્ત્રો રચાયાં હશે, એટલે તે રચનાસ્તે હાલની પેઠે મડદાં ચુંથવાની ઝાઝી જરૂર પડી નહિ હોય, અને સુવેલાં શરીરને જોવાથી મગજ વિગેરે ભાગની સ્થિતિ જે હાલ સમજાતી નથી, તે તેમને તેથીજ સમજાઈ હશે. આ પ્રમાણેનો વિશ્વદૃષ્ટિનો વાસ્તવિક ઉપયોગ રોગ શાન્તિ પરત્વે પુણ્યકારી છે ને તે માટે તેટલે સુધી કોઇ કુશલ વિધાયક કોઇ વિષયને કેળવી શકે તો કામનો છે. કુશલ વૈદ્યના હાથમાં આવો વિષય હોય તો બાકીજ શું!"

૬ પ્રત્યગ્દૃષ્ટિ (Ecstacy)—આ સ્થિતિમાં આત્મા પોતે તદ્દન દિક્-કાલ-નિમિત્ત (Time Space-Causality) ના બંધન પર જાય છે અને તેમાં એક વખત બરાબર આવ્યા પછી વિષય પાછો જાગ્રત અવસ્થામાં આવતો નથી અને પ્રયોગ કરનાર વિધાયકની

સત્તાની બ્હાર જઈ તેની આજ્ઞા માનતો નથી અને તેથી વખતેવાર મરણ નિપજવાના દાખલા બને છે માટે આ સ્થિતિમા વિષય આવવા માંડે કે તેને એકદમ જાગ્રત કરી દેવો. વિશ્વદૃષ્ટિમા આવ્યા પછી જો એકાએક વિષય અકારણ હસવા માડે કે આમ તેમ ડાફરો મારવા માંડે કે હવામાં કોઇ સાથે હોઠ ફફડાવી વાતો કરતો હોય તેમ દેખાય, અથવા બ્હીવા કે અન્ય અન્ય ચેષ્ટા કરવા માડે તો તે પ્રત્યગ્દૃષ્ટિમા આવવા લાગ્યો છે એમ જાણી તેને તેનાથી જાગ્રત કરવા જોઇયે

હિપ્નોટીક સ્થિતિ કેવી રીતે ઉતારવી.—હિપ્નોટીક ઉંઘમાથી, સાધારણ ઉંઘમાથી થવાય છે તેવીજ રીતે, જાગ્રત બે પ્રકારે થવાય છે એક તો, માનસિક અસરથી અને બીજુ ઇંદ્રિયોદ્વારા જેમ ટેવથી દરરોજ અમુક વખતેજ જાગ્રત થવાય છે, યા આજ અમુક વાગે જાગ્રત થવુ છે એવા દ્રઢ નિશ્ચય આગાઉથી મનમાં કરી સુઇ રહેવાથી, તેજ વખત આવતાં જાગી ઉઠાય છે, તેમ હિપ્નોટીક ઉંઘમા પડતા માણસને સુચનાઓ આપવા વિગેરેનુ કામ પૂરૂ થયા પછી પાચ કે દશ મીનીટ એમને એમ પડી રહેવા દેઈ પછીથી જાગ્રત થવા માટે નીચે પ્રમાણે સુચનાઓ ક્રિયા કરનાર તરફથી કહેવામા આવતા તે જાગી ઉઠે છે —" હવે હુ ત્હમને જાગ્રત કરૂં છું. જેવો હુ એક, બે, ત્રણ ગણી રહીશ કે તરતજ ત્હમે જાગ્રત થશો અને પછી ત્હમારા અવયવો કે શરીરના બિલકુલ થાક કે ભારેપણુ નહી લાગે.'

" તમને એમ લાગે છે કે ત્હમને હવે બેચેની, થાક કે પરિશ્રમ કશુ રહ્યુ નથી " આમ કહી ત્હેના શરીર ઉપર યોગ્ય " પાસીસ " કરવા —

" ત્હમે જાગશો ત્યારે ત્હમને તદ્દન સારૂ લાગશે, દર્દ કે બેચેની બિલકુલ થશે નહિ. અને ત્હમે આનંદમા રહેશો

' આજ રાત્રે ત્હમને શાંત નિદ્રા આવશે અને સ્હવારે ત્હમે તમારો ધંધો વધારે સ્ફુર્તિથી કરી શકશો

જેનો દર્દી જવાબ આપે કે મને હવે તાજગિ છે કે બેચેની લાગતી નથી, તેવાજ ક્રિયા કરનારે નીચે પ્રમાણે શબ્દો બોલવા —

" એક ! થાક અને શિથિલતા જતી રહી છે '
' બે ! ત્હમારૂ આનંદીપણુ અને ખુશ મિજાજ પાછા આવ્યા છે '
" ત્રણ ! ત્હમે જાગ્યા છો અને ખુશીમા છો
આમ કહેતા જ વારે દર્દી જાગી ઉઠશે અને પોતાને કામે લાગશે.

સાધારણ ઉંઘમાથી ઇંદ્રિયો દ્વારા એકાએક ધમકારથી જેમ જાગી ઉઠાય છે તેમ હિપ્નોટીક ઉંઘમા ભાગ્યેજ કરવુ પડે છે, કારણ તેમ કરવાથી ક્વચિત્ નુકશાન પણ થાય છે.

ડૉક્ટર વળી હિપ્નોટીક ઉંઘ ઉતારવાના ઘણા અમુક ઉપાય ગણાવે છે, જેમા સ્ત્રિઓના પેટુ આગળનો બીજાશય વગેરે ભાગ મુખ્ય છે હિપ્નોટીક ઉંઘ એની મેળે પણ કંઈપણ, હેરાન કર્યા શિવાય ઉતરી જાય છે, અને ક્વચિત્ વચ્ચેપણ જાગ્રતી આવી જાય છે

હિપ્નોટીઝમ કોને ચઢી શકે?—મજબુત, પુષ્ટ, અને બુદ્ધિશાળી સ્ત્રિ પુરૂષોને તે સ્હેલાઇથી ચઢી શકે છે, તો પણ માંદા માણસો અને નિર્બળ થયેલા સ્ત્રિ પુરૂષો સુચનાઓ

ને બહુ ત્વરાથી ગ્રહણ કરી શકે છે. હિસ્ટિરીઆના દર્દવાળા દર્દીઓને ખાસ કરીને અસર થાય છે. બોટ અને મૂર્ખ મનુષ્યો કરતાં સમજુ શાણા મનુષ્યો જલદીથી હિપ્નોટાઇઝ થાય છે. દ્રઢ સંકલ્પ શક્તિવાળા માણસો ચલિત સ્વભાવવાળા માણસો કરતાં વધારે લાગણી બતાવી શકે છે; અને સાત વર્ષથી ન્હાની ઉમ્મરનાં બાળકો તથા મૂર્ખો અને ગાંડા મનુષ્યોને હિપ્નોટીઝમ ચઢી શકતુ નથી.

હિપ્નોટીઝમ વિદ્યાનુ આટલુ પ્રાથમિક જ્ઞાન આપી હવે ત્હેને જુદાજુદા રોગોમાં કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવું ત્હેનો વિષય અમે આગળ ઉપર ચર્ચીશું.

(અપૂર્ણ.)



આભાર સહિત સ્વીકાર.

——(:o:)——

૧ "કોરોનેશન ઑર્ડર્ડ ટાઇમ્સ"—એ નામના અઠવાડીઆપત્રના અંકો અમને મળ્યા છે. એ પત્ર ચોવીસ પાનાનુ છે લેખો સરળ ભાષામાં ઉત્તમ પ્રકારના છે, તેનુ વાર્ષિક લવાજમ બહાર ગામવાળા માટે પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૨–૫–૦ છે. અમદાવાદ માંડવીની પોળમાં ને પત્રની ઑફીસમાં લખ્યેથી મળશે.

૨ "ભારત ધર્મ"—એ નામનુ માસિક પત્ર. તે પત્રના સંપાદક રા. રા. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે. આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય તરફથી અમને મળ્યુ છે. હાલના સમયમાં ધર્માચાર્યો દેશમાં ફરી લોકોને ઉપદેશ આપી પોતાની ફરજ બજાવતા ન હોવાથી લોકો પરધર્મમાં જાય છે. આ માસિકમાં સનાતન ધર્મ સંબંધીના સારા લેખો આવે છે. આવા માસિકોની હાલના સમયમાં ખાસ જરૂર છે. તેનુ વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧–૮– પોસ્ટેજ સાથે છે આ માસિક મુંબઇમાં કાલબાદેવી પોસ્ટના તાબાને પાસે આર્યભિષક કાર્યાલયમાંથી મળશે.

૩ "વનૌષધી વિજ્ઞાન"—ત્રીજો ભાગ ચિત્ર. સંપાદક શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય એમના તરફથી અમને મળ્યુ છે. તેમાં વનસ્પતિનુ વર્ણન સચિત્ર છે. ભાષા હીંદી છે. પડેલા ભાગની કીંમત રૂ. ૧–૮–૦ છે. આવા વર્ણનનુ વનસ્પતિની ઓળખ કરાવવા માટેનું આ ઉત્તમ પુસ્તક છે. આ પુસ્તક પણ સંપાદક તરફથી મળશે.

• ૪ "મેહનતાક" એ નામના માસિક પત્રના અંકો અમને મળ્યા છે. એ પત્ર અમદાવાદમાં તંત્રી. રા. રા. બેરીસ્ટર રણછોડલાલ દ્વિવેદિ બી. એ. એમના તરફથી નીકળે છે. તેનુ વાર્ષિક લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૧–૮–૦ છે. વિદ્યાર્થીને વાંચવા માટે આ માસિક ખાસ ઉપયોગી છે. એ માસિકના વિષયો ઘણા ઉપયોગી અને ગમ્મત ભરેલા છે.

• ૫ "સત્યવિજય" એ નામના માસિકના અંકો અમને મળ્યા છે. એ માસિકના સંપાદક રા. રા. માનજી ગિરધરલાલ હુકમચંદ છે. તેનુ વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧–૪–૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે. અમદાવાદમાં નવા દરવાજા–પાંચકુવા 'સત્યવિજય' ઑફીસમાંથી મળી શકશે. આ માસિકમાં ઘણા પ્રકારના લેખો જેવાં કે આવે છે રમ્મત ગમ્મતના ટુચકા ધર્મ સંબંધી-

ના લેખો 'વિચાર' કલ્પનાના લેખો વીગેરે જોવામા આવે છે. માસિકના લેખના પ્રમાણમાં લવાજમ વધારે નથી.

૬ "સુદર્શન" એ નામના માસિકનો અંક અમને મળ્યો છે. એ માસિકના તંત્રી ગ. સ. માધવલાલ નભુભાઈ દ્વિવેદી છે. આ માસિકનો જન્મ આપનાર એક અભેદ માર્ગ પ્રવાસી બ્રહ્મનિષ્ટ પ્રોફેસર મી. મણીલાલ નભુભાઈ એ મ્હારા ખાસ સ્નેહી હતા. આ માસિકમાં અધ્યાત્મ વિદ્યાના લેખો ઘણાજ આવે છે. આ માસિકના લેખો માટે જેટલું લખીએ તેટલુ થોડું છે મી. માધવલાલ આ માસિકની શૈલી જેવી ને તેવી સાચવી રહ્યા છે તે જોઈ અમને અતિશય આનંદ થાય છે.

મંત્રી.



ફળાહારથી થતા અસંખ્ય લાભ અને તેનાથી મળતું નવીન જીવન.

—(*)—

વ્હાલા વાચક વર્ગ!! પરમ સામર્થ્ય અને જીવનરસના મહાસાગર શ્રી પ્રભુના મહાન્ અનુગ્રહથી જે અનુભવ અને અસંખ્ય લાભ મેળવવા હું ગત પાંચેક વર્ષથી ભાગ્યશાળી થયો છું તે અનુભવનો લાભ મ્હારા અન્ય બંધુઓને આપવાની ઇચ્છાથી આ નીચેનો ટુંક લેખ આપના સમક્ષ રજુ કરું છું તે પર પૂરતું લક્ષ દેવા કૃપા કરશોજી:—

"હું એક સાધારણ સ્થિતિનો માણસ છું. મ્હારી બે ત્રણ પેઢીથી વૈદકનો ધંધો મારા કુટુંબમાં ચાલ્યો આવે છે, અને તેથી હું પણ તેજ ધંધો કરું છું; પરંતુ જેમ બહુ જગાએ જોવામાં આવે છે તેમ મ્હારું શરીર નાનપણથીજ નબળું હતું. ઘરમાંજ વૈદ્ય એટલે દવાની તો ખોટજ નહિ, જરા કાંઈ થયુ કે દવા તૈયાર. રિવાજ એવો રાખેલો કે દર મહિને એકાદ જુલાબ લીધા વગર મારા ઘરમાં કોઈ રહે નહિ; પણ કોણ જાણે કેમ, કે ઘરના વૈદની દવાથી કંઈ ફાયદોજ થાય નહિ. મ્હારા બાપાનુ વૈદ્ય તરીકે માન સારું અને તેથી તેમની પાસે દરરોજ પચીશ ત્રીશ માણસ દવા લેવા આવે અને તેમાથી બહુ બહુ માણસ સારાં થાય; પણ અમે તો જુલાબ લઈએ ને જરા કાંઈ થતાં દવા લેવામાં આળસજ ન કરીએ; તો પણ ઘરમાં કોઇને તાવ તો કોઇને શળેખમ, કોઇને ઉધરસ તો કોઇને મરડો, એમ વારા ફરતી થયાજ કરે. શિયાળામાં મ્હારૂં શરીર સુધારવા સુંદરપાક કે બદામપાક બનાવે અને તેની સાથે બીજી માત્રાઓ કે ભસ્મો ખવરાવે; પણ મ્હારૂં શરીર તો વળેજ નહિ. મ્હારી મા કહે કે એનો તો એકવડીઓ કોઠો છે! જમતી વખતે ખૂબ ઘી ચોપડી રોટલીઓ મૂકે અને આગ્રહ કરી ખૂબ જમાડે, બપોરે તાઢ તડકામાં ફરવા જવા ન દે અને એમ દરેક રીતે સંભાળી લે; તો પણ હું સાજો ન રહું. એમ કરતે કરતે હું મ્હોટો થયો અને મ્હેં ગુજરાતી તથા ઇંગ્રેજીનો સારી રીતે અભ્યાસ કર્યો, અને પાશ્ચિમાત્ય તેમજ આર્યવૈદકનું સારૂં જ્ઞાન મેળવ્યું; પરંતુ મ્હારા દેદાર એવા કે જાણે મ્હારા મગજમાં ભરેલી વિદ્યાનો ભાર પગથી ઉચકાતો ન હોય તેમ થોડું ચાલતાં મ્હને થાક લાગે. બેસતાં થોડીવારમાં બરડો ફાટે, તેથી હું ઘણું ખરૂં સુતે સુતેજ વાંચતો. પ્હોર દહાડો ચઢે પણ પથારીમાંથી ઉઠવાનુ મન ન થાય અને ઉઠું ત્યારે આખું શરીર દુખે અને ભારે ભારે લાગે. પછી જ્યારે ચા બા પીઉં ત્યારે જરા હુશારી આવે રાત્રે અમારા ઘરમાં ઘણું કરી નવ દશ વાગે જમવાનો રિવાજ તે પ્રમાણે જમ્યા પછી હું તો ઘણોએ પથારીમાં આળોટુ; પણ ઉંઘજ ન આવે; તેથી રોજ રાત્રેજ એક બે વાગ્યા સુધી વાંચવાનો રિવાજ રાખેલો. હુ મેટ્રીકમાં આવ્યો એટલામાં તો મ્હારી આંખો ખૂબજ બગડી ગઈ. મ્હારા બાપાએ શુદ્ધ મોતીનો સુરમો આંખમાં આંજવાનો બનાવ્યો; પણ તેનાથી કાંઈ આંખનુ તેજ વધ્યું નહિ અને ચસમાં લેવાં પડયા. અભ્યાસ પૂરો થયા પછી ધંધે વળગવું જોઇએ પણ કામ કરવાનુ મનજ ન થાય મ્હને પરણાવેલો પણ વહેલો, તેથી મને કમને ઘરસંસાર શરુ કરવો પડ્યો, પણ જુવાનીનો જુસ્સો, આનંદ, ઉત્સાહ, ચપળતા, તે સર્વે મ્હારામાં ન મળે. ઘણીવાર એમ વિચાર આવે કે પરમેશ્વરે આ પેટની વેઠ કોણ જાણે માણસને ક્યાંથી

ભળગાડી છે. કે જેને પૂરવામાં આખો જન્મારો જતો રહે છે અને જે પેટની ખાતર હલકા લોકોની ખુશામદ અરે ગુલામગીરી કરવી પડે છે. કવિ શામળભટે પણ કહ્યું છે કે—

" પેટ કરાવે વેઠ, પેટ પરદેશ કઢાવે;
પેટ કરાવે વેઠ, પેટ વાજાં વગડાવે " વિગેરે.

આવી રીતે ઉત્સાહ અને આનંદ વગરનું જીવન એળેએળે કાઢતો હતો; તેવામાં ઇશ્વરકૃપાથી કેટલાંક ઉત્તમ પુસ્તકો મ્હારાં વાંચવામાં આવ્યાં અને તે વાંચેલું આચારમાં મૂકતાં મારી જીંદગીમાં ઘણોજ ફેરફાર થયો જે વિચારતાં ઇશ્વરના ઉપકારના ભાર નીચે મારૂં અંતઃકરણ દબાઈ જાય છે. તે પુસ્તકોના વાંચન અને તદનુસાર વર્તનથી મ્હને જે રહસ્યોનું જ્ઞાન થયું છે તેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે છેઃ—

સર્વત્ર ભૂમંડળમાંનાં સર્વ વનસ્પતી, જંતુ, પશુ, પક્ષિ, મનુષ્ય વિગેરે સર્વ જેને આધારે ઉત્પન્ન થઈ વૃદ્ધિને પામતાં જીવી શકે છે તે પ્રાણતત્વ અથવા જીવનરસ (Vitality)નું પ્રભવસ્થાન શ્રી સૂર્યનારાયણ છે, આ વાત આપણા રૂષિ મુની યોગી વિગેરે પૂર્વજો સારી રીતે સમજતા હતા, અને તેથી સંધ્યાવંદન આદિ કર્મથી શ્રી સૂર્યનારાયણનું ઉપાસન દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વખત ન બને તો એક વખત તો અવશ્ય દરેક દ્વિજને કરવાની ખાસ આજ્ઞા આપણાં શાસ્ત્રોએ કરેલી છે. ઉપવાસ કરવાના દિવસોએ આહાર વિના ચલાવવાનું દરમાસે ઘણીવાર આવે છે; પરંતુ સંધ્યાવંદન વિગેરેથી શ્રી સૂર્યનારાયણની ઉપાસના એક પણ દિવસ પડવા નહિ દેવાની ખાસ ચેતવણી આપવામાં આવે છે; તેનું કારણ પણ એજ કે સૂર્યોદય, મધ્યાન્હ અને સૂર્યાસ્ત સમયે સૂર્યમાંથી જીવનતત્વનાં બહુજ સત્વિક અને બળવાન મોજાં સર્વ ભૂમંડળમાં પ્રસરવા માંડે છે; આ સમયે " સ્વરોદય " માં લખ્યા પ્રમાણે મનુષ્યોની સુષુમ્ણા નાડી ચાલે છે અને તેથી એકાગ્રતા બહુ સરળપણે સધાય છે અને તેથી આ સંધીના કાળ વખતે અન્ય ક્ષુદ્ર કાર્યો (ખાનાપીના તથા વિહાર વિગેરે) ન કરતાં ધ્યાન કે ઇશ્વરોપાસનાજ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. અને તે પ્રમાણે જો મનની સ્થિતિ એકાગ્ર અને ગ્રાહક (Receptive) રાખવામાં આવે તો શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યતામાં અતિશય લાભ થવાનો નિઃશંસય સંભવ છે. જે યોગી પુરૂષે પોતાનું મન સંપૂર્ણ રીતે એકાગ્ર તથા ગ્રાહક બનાવવાની કળા લાંબા સમયના પ્રયત્નથી સંપાદન કરેલ તે ગીઓ સૂર્યમાંથી પોતાને યોગ્ય જોઈએ તેટલું પ્રાણતત્વ આકર્ષિ લેઇ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી આહાર વિના સુદ્રઢ આરોગ્ય સંપાદન કરી દીર્ઘાયુષી થઇ શકતા. પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યો જેઓની સંકલ્પશક્તિ બહુ બળવાન હોતી નથી અને જેઓ પોતાનું મન લાંબો વખત એકાગ્ર કરી શકતા નથી, તેઓ સંધ્યાવંદન દ્વારા જે પ્રાણતત્વ તેમને થોડું ઘણું મળી શકે તેટલાપર જીવી શકે નહિ અને તેથી તેઓને બીજી રીતે પણ જીવનતત્વ મેળવવાની જરૂર પડે છે.

આપણાં પુરાણોમાં એક ગૂઢ આખ્યાયિકા છે કે—પોતાના સંબંધિઓ અને મનુષ્યોના ઉદ્ધારને અર્થે રાજા ભગીરથે સ્વર્ગમાં વહેતાં ગંગાજીને આ ભૂલોકમાં લાવવા માટે એવો ભારે પ્રયત્ન કર્યો કે હજુ પણ કોઈ માણસ જ્યારે બહુ મ્હોટો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેણે "ભગીરથ પ્રયત્ન" કર્યો કહેવાય છે. શ્રી ગંગાજીએ તેવા પ્રયત્નને અંતે ભૂલોકમાં આવવાનું કબુલ કર્યું

પણ તેમની પ્રબળ જળધારાને ઝીલી શકે તેવા પરમ યોગેશ્વર શ્રી શંકર વિના બીજા કોઈ જડ્યા નહિ. પોતાના યોગબળના પ્રભાવથી શ્રી શંકરે ગંગાજીને પોતાના મસ્તકપરના જટાજૂટમાં ઝીલી લેઈ પછી તેમને અન્ય યોગબળ રહિત મનુષ્યોના ઉદ્ધારને અર્થે પૃથ્વિપર વહેવા દીધાં. આવીજ રીતે શ્રી સૂર્યભગવાનમાંથી વહેતી અતિ પ્રબળ જીવનધારા (Life Current) નો પૂર્ણ લાભ ફક્ત યોગમાર્ગમાં પ્રવેશેલા પુરૂષોજ બરાબર રીતે લેઈ શકે છે; બાકી બીજાઓને તો સ્વર્ગંગાના પૃથ્વિપરના અવતરણથી તેમના પુન્યમાં ન્યૂનતા થયા પછી અને તેમના નિર્મલ પ્રવાહમાં કચરા માટી વિગેરે નિરૂપયોગી પદાર્થોનો મળ ભળ્યા પછીજ ગંગા સ્નાન કરવાનું મળે છે અને તેથી તેમને ગંગાસ્નાનનું પૂર્ણ ફળ મળતું નથી. તેવીજ રીતે એકાગ્ર ચિત્ત અને પૂર્ણ શ્રદ્ધા તથા દ્રઢ સંકલ્પશક્તિ (Will-power) વિના તથા મળથી ભરેલા શરીરમાં રહી સંધ્યાવંદનાદિથી કરવામાં આવતી સૂર્યોપાસનાવડે જીવનતત્વ જોઇતા પ્રમાણમાં મળી શકતું નથી, અને તેથી તે ખૂટતું જીવનતત્વ આહાર, નિદ્રા, પ્રાણાયામ, શ્વાસોચ્છ્વાસ તથા જળ વિગેરે દ્વારા મેળવવાની જરૂર પડે છે. અને આ આહાર વિગેરે ઉપર જણાવેલા સાધનો જોઇતા પ્રમાણમાં અને ઉત્તમ વિશુદ્ધ સ્થિતિમાં લેવામાં નથી આવતા તો અશક્તિ, રોગ, વૃદ્ધાવસ્થા અને અંતે મરણ નિપજ્યા વિના રહેતું નથી. કદાવર બાંધાનાં અને ભરાવદાર શરીરનાં માણસોનું પણ થોડા દિનમાં શરીર બહુ ગળી ગયા શિવાય મૃત્યુ ઘણીવાર નિપજે છે જે બતાવી આપે છે કે શરીરના બંધારણમાં આવતાં સ્થૂલ પરમાણુંઓની જીવનને માટે જેટલી અગત્ય છે તેના કરતાં તે અણુઓમાં રહેલા પ્રાણતત્વની અનંતગણી વધારે જરૂર છે અને તેથી શરીરમાં સ્થૂલ રક્ત, મજ્જા, માસ. અસ્થિ વિગેરે હોવા છતાં પ્રાણતત્વ ખૂટી પડવાથી મૃત્યુ થાય છે. કૃશ એટલે છેક હાડપિંજર જેવા બની ગયેલા મનુષ્યો તેમજ લાંબો સમય આહાર નહિ મળવા છતાં પણ જીવતા રહેનાર મનુષ્યો સૂર્યના પ્રકાશ, વાયુ, જળ વિગેરે સાધનોદ્વારા સૂર્યમાંથી પ્રાણતત્વ મેળવી જીવન ટકાવી શકે એ વાત બુદ્ધિમાન વાંચકને સમજાયા વિના નહિ રહી હોય.

પૃથ્વી, જળ, વાયુ, વિગેરે સાધનો હોવા છતાં જો સૂર્યનો પ્રકાશ તથા ઉષ્ણતા ન હોય તો વનસ્પતી ઉગી કે વૃદ્ધિ પામી શકતી નથી તે વાત સર્વે કોઇને જાણીતી છે. તેમજ જ્યારે સૂર્યના પ્રકાશની સહાયથી વનસ્પતી પોતાના બંધારણને અર્થે ઉપયોગી, કારબન નામના તત્વને વાતાવરણમાંથી છુટું પાડી તેનાં મૂળ, થડ, પાંદડાં, ફૂલ, ફળ, વિગેરે બનાવે છે તેજ વખતે મૂળ સૂર્યમાં રહેલી શક્તિ સાક્ષાત કામ કરતી (Kinetic) મટી તે વનસ્પતીમાં નિગૂઢપણે (Latent) રહે છે એ વાત રસાયણશાસ્ત્રના મૂળતત્વોના અભ્યાસ કરનારને જાણીતી જ છે. આ શક્તિને તેઓ રાસાયણીક આકર્ષણ (Chemical Effinity) કે એવું ગમે તે નામ આપે છે. પરંતુ નામ ફેરવવાથી વસ્તુમાં ફેર થતો નથી અને સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે તેમ " A rose called by any other name will smell as sweet !" (ગુલાબના પુષ્પને ગમે તે બીજું નામ આપીએ તો પણ તે પુષ્પની વાસ તેવી ને તેવીજ આવશે.) તે પ્રમાણે આ સૂર્યમાંથી મેળવેલી શક્તિને ઘણાં નામ આપી શકાય; પરંતુ આપણે તેને જીવનરસ કે પ્રાણતત્વ (Vitality) એવું નામ આપીશું. આ પ્રમાણે વનસ્પતી અને વનસ્પતીના આહારમાં નિગૂઢ એટલે છુપાઈ રહેલું પ્રાણતત્વ ચૂલામાં કે જઠરાગ્નિમાં નાખવાથી

અને તેના પર બરાબર રસાયણીક ક્રિયા કરવાથી પાછું મેળવી શકાય છે.

જળ, નિદ્રા અને શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પ્રાણતત્વને આપણે કેવી રીતે અને કેટલા પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરીએ છીએ તે વિષે વિસ્તારપૂર્વક આપણે અન્ય સ્થળે વિચાર કરીશું; પરંતુ હાલ તુરત તો આપણે આહારદ્વારા વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં જીવનરસ કેમ ગ્રહણ કરી શકાય તે વિષે વિચાર કરીશું.

આપણાં શરીરો અસંખ્ય જીવતાં પરમાણુઓનાં બનેલાં હોય છે. જેમ અસંખ્ય આડા ઉભાં તાર વણવાથી લુગડું બને છે અને અનેક મનુષ્યોના સમૂહને સમાજ, લશ્કર, સંઘ, વગેરે નામો આપવામાં આવે છે અને તેવા સમાજ, સંઘ, અને લશ્કર ઇત્યાદિનું મનુષ્યોથી ભિન્ન અસ્તિત્વ નથી એટલે કે તેમાંથી મનુષ્યોને લેઈ લેઇએ તો સમાજ ઇત્યાદિ કાંઈ રહેતું નથી અને જેમ વણાટના તાર બધા કાઢી લેતાં વસ્ત્ર જેવું કાંઈ રહેતું નથી તેમ આ શરીર જેનું બનેલું છે તેવાં અસંખ્ય જીવતાં પરમાણુ વિના માણસ જીવી શકતું નથી. ઉપયોગથી વસ્ત્રના તાર ઘસાઈ નાશ પામતાં વસ્ત્ર જેમ જીર્ણ થઈ જાય છે તેમ આપણા શરીરમાંના પરમાણુઓમાં રહેલું જીવનતત્વ પણ ઉપયોગથી ખપી જવાથી શરીર જીર્ણ થઈ નાશ પામવાનો સંભવ આવે છે. આ પરિણામ અટકાવવાને માટે સર્વ મનુષ્યો ઉપાયો યોજે છે. તમેં કદાચ કુવામાંથી પાણી કાઢવાના રેંટમાળને જોયો હશે. તેમાં રેંટને ફેરવવાથી ઢોચકાં (નાનાં નાનાં વાસણ), એક પછી એક ભરાઈ આવી કુવાના થાળામાં ઠલવાય છે અને ખાલી થયેલાં પાછાં ફરતાં ફરતાં નીચે જઈ ફરી પાણીથી ભરાઈ ઉપર આવે છે, હવે જો રેંટને ફેરવવામાં ન આવે તો થાળામાંથી પાણી વહી જતાં તે થાળું ખાલી પડી સુકાઈ જાય છે. તેમ આપણા શરીરમાંના પરમાણુઓમાં રહેલું જીવનતત્વ ખપી જતાં તેવા ખાલી અણુઓને બહાર કાઢી નાંખી તેમની જગાએ નવા શુદ્ધ પ્રાણતત્વથી ભરેલા પરમાણુઓને પૂરતા પ્રમાણમાં ભરવામાં નથી આવતા તો તે ખોટના પરમાણુમાં નાના મ્હોટા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થઇ આખરે મરણ નિપજાવે છે.

ક્રિયા, હલનચલન, વૃદ્ધિ તથા સામર્થ્યની પ્રતીતિ આદિ ગુણો જીવનને સૂચવે છે, અને અક્રિયતા, નિશ્ચેષ્ટતા, તથા અસામર્થ્ય વિગેરે ગુણો જડત્વ સૂચવે છે. સ્થિર-ભરાઈ રહેલું પાણી ગંધાઇ ઉઠી રોગનું મૂળ થાય છે, ત્યારે વહેતું પાણી નિર્મળ, જીવનદાયક બની આરોગ્ય તથા આનંદમાં વધારો કરે છે. તે પ્રમાણે શરીરમાં રહેલુ પ્રાણતત્વ અક્રિય ન રહેતાં શરીરની શિરાઓ, સ્નાયુઓ અને વિધવિધ અવયવોદ્વારા બહાર વહેવા માંડી પ્રકટ થયા કરે છે ત્યારે તે મનુષ્ય અથવા પ્રાણી જીવતું છે એમ આપણે કહીએ છીએ. અને તે જીવતું રહી ક્રિયા કર્યા કરે તે અર્થે ઉપર જણાવેલા પ્રાણતત્વ તથા શરીરના બંધારણમાં ઉપયોગી શુદ્ધ સ્થૂલ પરમાણુઓનો સંતત પ્રવાહ શરીરમાં વહ્યા કરવો જોઈએ, કે જેથી ક્રિયાદ્વારા પડતી પ્રાણતત્વ તથા શિરાઓની અને પરમાણુઓની ખોટ પૂરાઈ શરીર સત્વવાળું રહે.

આ પ્રમાણે બન્ને પ્રકારની ખોટ પૂરી પાડનાર આપણો આહાર છે તેથી આપણા આહારમાં સ્નાયુ વિગેરે બનવે તેવા પદાર્થો (Albumen or Nitrogenous substances) શર્કરાયુક્ત પદાર્થો (Carbo-hydrates) અને ધૃત તેલ જેવા સ્નિગ્ધ પદાર્થો (Fats) અને ક્ષારો પૂરતા પ્રમાણમાં હોય એટલે તે આહારમાં બીજા કશાની ખોટ રહેતી નથી, એમ

જુનાં ચોપાં વાંચી કેટલાક ડૉકટરો અને તેમને પ્રમાણભૂત માનનારા અન્ય પુરૂષો ધારે છે; પરંતુ ઉપર જણાવેલા સર્વે પદાર્થો કરતાં આપણા આહારમાં પ્રાણતત્વ ("Vitality" or "Organic Electricity") પૂરતા પ્રમાણમાં દરરોજ લેવાની અનંતગુણી વધારે જરૂર છે, આ કારણથીજ એક પ્રખ્યાત પાશ્ચિમાત્ય વૈદ્યવર લખે છે કે "Our food therefore, must not only contain all the different elements composing the substance of our cells, but must contain them in organised combinations of high potential electricity; so that we may eat both matter and energy" (આ કારણથી આપણા આહારમાં, શરીરનાં પરમાણુનો પદાર્થ જેમાંથી બને છે તે બધાં જુદાં જુદાં તત્વો હોવાં જોઇયે એટલુંજ નહિ પણ તે તત્વો પ્રબળ પ્રભાવવાળા જીવનતત્વના સંમેલનની ઘટનાઓવાળી સ્થિતિમાં હોવાં જોઇએ, કે જેથી કરીને આપણે સ્થૂલદ્રવ્યો અને શક્તિ એમ બન્નેનો આહાર કરી શકીએ.) અને જેમ ઇંટો, ચુનો, લાકડાં વિગેરે ઘર બાંધવાનાં સાધનો હોવા છતાં, તે સાધનોનો યોગ્ય પ્રકારે બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરનાર કડીયા, સુતારની જરૂર પડે છે તેમ સ્થૂલદ્રવ્યો હોય તોપણ જીવતા રહેવા માટે પ્રાણતત્વની તેટલીજ અગત્ય પડે છે.

માંસાહાર—જે ગીધ અથવા પિશાચ વ્યંતર વિગેરે જેવાં મનુષ્યોનો સડેલાં મુડદાંનો આહાર છે તેમાં રહેલો બિભત્સ ભાગ છુપાવવા માટે માત્ર ખોળી કાઢેલો શબ્દ છે. તેમાં જીવનતત્વ બહુજ ઓછું હોય છે અને તે ઉપરાંત તે પ્રાણીઓનાં મુડદાના ભરેલા રોગનાં મૂત્ર તથા મળ પણ હોય છે અને એ વિના બીજા અનેક ગેરલાભવાળા આહાર કરતાં વનસ્પતી આહાર હજાર દરજ્જે ચઢીઆતો છે તે પ્રસંગ આવ્યે અન્ય સ્થળે બતાવી આપીશું; પરંતુ હાલ તો એટલુંજ કહેવાનું કે વનસ્પતી આહારમાં રહેલા અનંતગુણ વધારે જીવનતત્વનો અજ્ઞાનથી આપણે નાશ કરીએ છીએ તેથી વનસ્પતી જેવો ઉત્તમ ખોરાક ખાવા છતાં મનુષ્યો કૃપ બાધાનાં આપણને જ્યાં ત્યાં મળી આવે છે, અને તેથી જેમની અવલોકન શક્તિ બરોબર કેળવાયલી નથી, તથા જ્ઞાન અને અનુભવમાં પણ જેઓ કાચા છે, એવા ઘણા યુવાનો માંસાહારને વધારે પૌષ્ટિક ગણી તેની જાળમાં ફસાય છે, માટે તેવા મૂઢાત્માઓને વનસ્પતી જેવો ઉત્તમ આહાર જોઇયે તેટલો લાભ કેમ નથી આપી શકતો તેનાં કારણ બતાવી આપી; સર્વોત્તમ આહાર મનુષ્ય માટે કયો છે તે જણાવવાની જરૂર છે.

આપણે ઉપર કહી ગયા કે મનુષ્ય તથા પ્રાણીઓનાં શરીરનું પોષણ કરવાની શક્તિ, વનસ્પતી સૂર્યમાંથી મ્હોટા જથામાં મેળવે છે પરંતુ જ્યારે તે વનસ્પતી આહાર—જેવાં કે અનાજ, કંદમૂળ, શાક, પાંદડાં, ભાજીપાલો વિગેરેને ખુબ ઉકાળવામાં, રાંધવામાં કે તળવામાં કે તળાવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં રહેલું જીવનનુ પોષકતત્વ ઘણા પ્રમાણમાં જતું રહે છે અને તેથી મરેલાં મુડદાંની માફક તે આહાર શરીરનું ઉત્તમ પ્રકારે પોષણ કરી શકતો નથી. આ વાત કેટલાક વાંચકોને તત્કાલ સમજાશે નહિ; પરંતુ તેનું કારણ તેમનો લાંબો વિચાર કર્યા વગર એકદમ નિશ્ચય બાંધી દેવાનો અધીરો સ્વભાવજ છે. તેઓ જરા ધીરજથી વિચાર કરે તો જણાશે કે ખળખળતા પાણીમાં ઉકાળેલી કોઈ પણ બીજ કે, અનાજ, ગરમીને લીધે જીવનતત્વ જતું રહેવાથી ઉગી શકતા નથી, તથા વનસ્પતી વિગેરે વૃદ્ધિ પામી શકતી નથી.

તેવી રીતે જેમાંથી જીવનતત્વ ઘણે ભાગે નાશ પામ્યું હોય છે તેવો નિઃસત્વ આહાર શરીરનું યોગ્ય પ્રકારે પોષણ કરી ન શકે અને તેથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં આહાર લેઈ પેટ તડાતુમ કરવાની જરૂર પડે એ સહજ સમજાય તેમ છે. હજારો વિદ્વાન ડૉક્ટરો જ્યારે ત્યારે બૂમો પાડ્યા કરે છે કે મનુષ્યોનો ઘણો મોટો ભાગ, પોતાનું ઉત્તમ પ્રકારે પોષણ કરવાને જેટલો આહાર લેવો જોઈયે તેના કરતાં ચાર ચાર ગણો વધારે આહાર જમે છે અને તેથી દુકાળો પડે છે. પણ બિચારા ડૉક્ટરની બૂમોને સાંભળે છે કોણ? અને સાંભળીને પણ તેને આચારમાં કેવી રીતે તેઓ મૂકી શકે ? રસાયણશાસ્ત્રીઓ અને દાક્તરો ખોરાકમાં શરીરને જરૂરનાં સ્થૂલતત્વો કેટલાં છે અને સાધારણ મનુષ્યને દરરોજ કેટલા પ્રમાણમાં તે તત્વો લેવાની જરૂર છે તે નિર્ણય કરી પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવે છે, પરંતુ તેઓ આહારમાં રહેલા ઓછાવત્તા પ્રાણતત્વનો હિસાબ ગણતા નથી; * અને તેથી મનુષ્યો તેમની સલાહ પ્રમાણે વર્તી શકતા નથી. આહારમાં જેટલો ભાગ સખ્ત ઉષ્ણતાથી પ્રાણતત્વ વિનાનો બની ગયા વગરનો રહી જાય છે, તેટલોજ ભાગ શરીરનુ યથાર્થ રીતે પોષણ કરી શકે છે. અને તેથી બહુ બલવાન શરીર કરવા ઇચ્છનાર; પરંતુ ફક્ત રાંધેલા આહાર ઉપરજ નિર્વાહ કરનાર, મથુરાંના ચોબા, ભૈયા વિગેરેને અતિશય મ્હોટા પ્રમાણમાં આહાર લેવાની ટેવ પડે છે અને તેથી તેઓ બલવાન હોવા છતાં ઘણું કરી આળસું અને પ્રમાદી હોય છે. આપણા દેશી લોકોનો મ્હોટો ભાગ આળસુ, જડતા વાળો, બહુ કલાક ઉંઘનાર, તથા જેને સવડ હોય તે બપોરે પણ ઉંઘનાર હોય છે. અને તેઓ પોતામાં ચપળતા, ચાલાકી, ઉદ્યોગ અને ઉત્સાહ લાવવા માટે ઇચ્છા રાખે છે, વળી કાળજીવાળા વિદ્યાર્થીઓ, ખંતીલા વેપારીઓ, બુદ્ધિશાળી અમલદારો, મગજનુ તેમજ શરીરિક કામ વધારે અને થાક લાગ્યા શિવાય કરવાની ઇચ્છા રાખે છે; પરંતુ થોડા કલાક વાંચતા વિદ્યાર્થિનું મગજ થાકી જઈ ભમે છે; વેપારી તથા ધંધાદારી માણસોના પગ તથા કેડો ચાલવાથી કે થોડા કલાક બેસવાથી થાકી જાય છે અને ફાટે છે; અમલદાર નોકરોને શરીરની અસ્વસ્થતાને લીધે જ્યારે ત્યારે રજા લેઈ વિશ્રાંતી લેવી પડે છે. આ બધી હરકત અટકાવવા તેઓ ચ્હા, કૉફી, તમાકુ કોઈ કોઈ તો મધ, વિગેરે અસંખ્ય પદાર્થો સેવવાની ટેવ રાખે છે, તોપણ તેઓ શરીર પાસેથી પોતાને મનમાનતું કામ લેઈ શકતા નથી. ક્યાંથી લેઈ શકે ! તેઓ "પાડાને રોગ ને પખાલીને ડામ" દેછે. પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો કહે છે કે દર સોમાંથી લગભગ એંશી માણસો પોતાને જોઈયે તે કરતાં ત્રણથી ચારગણો વધારે ખોરાક ખાય છે તે પ્રમાણે કાં તો આપણા લોકોની બહુ ખોરાક ખાવાથી હોજરી ફુલે છે અને બહુ જગા રોકી આસપાસના બીજા અવયવો ઉપર દબાણ કરી તેમને કામ કરવા દેતી નથી, અને એટલા બધા નિઃસત્વ ખોરાકને પચાવવાની મહેનત કરવા જતાં બહુ બળનો ભોગ લે છે, તે તે કારણથી, કે કાંતો બ્હી બ્હીને ઓછો, અડધો જીવનતત્વ વિનાનો, ગંધેલો, ખોરાક ખાવાંથી પોષણ બરાબર નહિ મળવાથી, પોતાને આળસ, થાક અને વ્યસનની ખરાબ ટેવો પડે છે અને તે માટે પોતાના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાનો મૂકી બીજી જગાએ બીજા ઉપાયો કરવા ભટકે છે અને નકામો આયુષ્ય અને દ્રવ્યનો વ્યય કરે છે.

* થોડાજ વખત થયાં પ્રોફેસર બેહ્ન અને બીજા સાયન્ટીસ્ટોએ અમુક પદાર્થમાં પ્રાણતત્વ કેટલું છે તે માપવાનાં યંત્રો શોધી કહાડી બહુ ઉપયોગની શોધો કરી છે જે વિષે હવે પછીના અંકમાં લખીશું.

પૂરેપૂરો રાંધેલો ખોરાક પૂરેપૂરો જીવનતત્વ વિનાનો (Killed) હોય છે. આપણા રસોડામાં દરરોજ રંધાતો, અને કંદોઈ અને ભાડભૂંજાને ત્યાં મળતો ખોરાક રાંધવાથી, અડધો મરેલો અને અડધો પ્રાણતત્વવાળો હોય છે, પ્રાણતત્વવાળો ભાગજ યથાર્થ પોષણ આપે છે.

કોઈપણ માણસ તદ્દન પ્રાણતત્વ વિનાના આહાર ઉપર જીવી શકે નહિ. પછી ગમે તો તે દવા વેચનારની દુકાને કોઈ ઈંગ્રેજી નામથી વેચાતો હોય કે રસોડામાં ખૂબ રાંધેલો હોય. આવો આહાર લેતાં લાંબો સમય નિરોગી રહી શકાતું નથી. હાલના વખતમાં, ઘણાં મનુષ્યો ફક્ત રાંધેલા અનાજ ઉપરજ રહેવાની મૂર્ખાઈ કરવા જતાં, જીવનતત્વ ખૂટી પડવાથી નાશ પામતાં મ્હારા જોવામાં આવે છે અને મનુષ્યો અજ્ઞાનથી પોતાનું અમુલ્ય આયુષ કેવું ગુમાવી બેસે છે તે વિચારતાં બહુ ખેદ થાય છે.

ખૂબ રાંધ્યા કે બાફ્યા શિવાય જે ખોરાક ખાઇ શકાય નહિ તે ખોરાક મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કહી શકાય નહિ. આ વિષય ઉપર લંબાણથી વિવેચન કરતાં એક સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડાકટર કહે છે કે " All the food materials that have to be cooked before we can eat or digest them cannot be called "Natural Food for man," they are natural only for those animals who can eat, enjoy, & assimilate them in their natural state" (જે સર્વે આહારના પદાર્થોને આપણે ખાઇ અથવા પચાવી શકીયે તેવા થાય તે પહેલાં તેમને રાંધવા પડે છે, તે સર્વ પદાર્થો **મનુષ્યનો કુદરતી આહાર** કહી શકાય નહિ. પરંતુ જે ઢોર અને પ્રાણીઓ તેવા પદાર્થોને તેમની કુદરતી એટલે રાંધ્યા વગરની હાલતમાં રૂચિપૂર્વક ખાઇને પચાવી શકે છે તેમનોજ તે કુદરતી આહાર છે.)

આરોગ્ય ઈચ્છતા મનુષ્યોને અવિભક્ત પ્રાણતત્વથી પૂર્ણ આહારની જરૂર છે, જે તેને મરેલાં પ્રાણીઓનાં મુડદામાથી કે રાંધેલા અનાજમાંથી પૂરતા પ્રમાણમા મળી શકે તેમ નથી. તેનુ આરોગ્ય હમેશા કુદરતી રાંધ્યા વગરની હાલતમાં લીધેલા આહારના પ્રમાણમાં ઓછુ યા વધારે હોય છે.

હાલના વખતમાં મનુષ્યો સારા કુદરતી આહારને રાંધીને બગાડી નાખીને, અથવા તો, 'મનુષ્યનો ખોરાક ગણાય નહિ' તેવા પદાર્થોને રાંધી કે તળી, પચાવી શકાય તેવા બનાવી ખાય છે. અને તેથી જે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અવનતી થયેલી છે તે સર્વે કોઇને જાણીતી છે. આપણા આહારમાથીજ શરીર તથા મન રચાય છે અને તેથી જો આપણાં શરીરો તથા મન યોગ્ય પ્રકારે રચાતાં ન હોય તો તેઓ ખોરાકનીજ ખામી હોવી જોઈયે એ સિદ્ધજ વાત છે.

આ સર્વ વાંચી અધીરા વાંચકો પૂછશે કે "તમે માસાહાર ખાવાની ના કહો છો તેનો તો ઠીક, પણ રાંધેલુ ધાન પણ ખાવાની ના કહો છો ત્યારે અમારે શું ઘોડાની પેઠે ચણા ખાવા તોબરો મોઢે બાંધવો કે પથરા ખાવા." ના, ભાઈ, આ સર્વે લખી, અમે તમને પશુથી પણ હલકા થવાનુ કહેતા નથી, પણ ઉલટું ખરૂં પુરૂષત્વ કેમ પ્રાપ્ત કરવું તથા જીવનનો ખરો લાભ લેઈ દૈવત્વ શી રીતે મેળવવું તથા વ્યાધિ અને વૃદ્ધાવસ્થા, ગરીબાઈ અને કંગાલ કેમ જીને સહેલાઇથી ટાળી નાખવાં તે લાંબા વખતના જાતી અનુભવ પછી આપને

જણાવવાનું છે. ત્યારે હવે મનુસ્યનો સ્વાભાવિક અથવા કુદરતી આહાર કયો છે અને તે કેવી રીતે લેવો અને તેમ કરવાથી શા શા લાભ થાય છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

મનુસ્યનો કુદરતી આહાર એટલે કે જે આહાર તેની કુદરતી હાલતમાં સ્વાદથી ખાઈ તથા પચાવી શકાય તેવો ખોરાક, લીલાં ફળ તથા સુકો મેવો, બાફ્યા વગરની તાજી વનસ્પતી અને જરૂર પડે તો દુધ, દહીં, બાજરી વિગેરેના લોટની કાચી કુલેર તથા તેવીજ રીતે રાંધ્યા કે શેક્યા સિવાય ખાઈ શકાય તેવાં અનાજો છે. પરંતુ ખરી રીતે તો એકલાં ફળ તથા મેવોંજ ઉત્તમ તથા પૂરતાં છે. કેરાં, સફરજન. નારંગી, મોસમબી, બોર, કેરી, જાંબુ, લીંબુ, કાકડી, ટેટી, દ્રાક્ષ, શેરડી, રાંયણો, જામફળ વિગેરે બીજાં ઘણાં લીલાં ખાવાનાં તથા સુસવાનાં ફળો, બદામ, કાજુ, સુકી દ્રાક્ષ, પિસ્તાં, ચારોળી, અંજીર, ખજુર, ટોપરાં, ખારેક, મગફળી, શીંઘોડાં વિગેરે સૂર્યના તડકામાં સુકવેલાં ફળ તથા મેવો, દુધ, દહીં તથા ટેવ પાડતાં કાચી ખાઇ શકાય તેવી વનસ્પતી તથા શાક, જેવાં કે મૂળા, શકરીઆં ઈત્યાદિ ઘણાંજ રૂચિ ઉપજાવે તેવાં, કલાકના કલાક રાંધ્યા કે ચઢવ્યા વિના ખાઇ શકાય તેવાં, અને મોંઘા મોંઘા પાક તથા રસાયનો કરતાં, પણ વધારે પુષ્ટિ આપનાર, પચવામાં સહેલાં તથા બળ તથા સહનશીલતા વધારનાર છે. વળી રાંધવાથી ફીકા પડી ગયેલા અનાજમાં હાલ જેમ મરીમસાલા નાખી સ્વાદ લાવવામાં આવે છે, અને તેવા આહાર તથા મસાલાથી શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન ભગવદ્ગીતામાં કહે છે, તેમ બહુજ હાની થાય છે. જુઓ—

कट्वाम्ल लवणात्युष्ण तीक्ष्ण रुक्ष त्रिदाहिनः।
अहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामय प्रदाः॥

કડવા, ખાટા, ખારા, અતિઉષ્ણ, તીખા, રૂક્ષ એટલે લુખા, દાહ કરનારા, આહાર તરીકે ખાવામાં આવતા પદાર્થો, દુઃખ, શોક, અને વ્યાધિને ઉપજાવનારા, રજસ પ્રકૃતીવાળા મનુસ્યોને પ્રિય હોય છે. આમ શ્રીમુખનુ ખાસ વચન હોવા છતાં મનુસ્યો તેવા પદાર્થોને ઉત્તમ ગણી દરરોજ જમે છે અને પછી દુઃખ, શોક અને વ્યાધિ વિગેરેથી પીડાય છે એ શું ઓછી મૂર્ખાઇની વાત છે? આવા રાંધેલા અનાજ કરતાં ફલાહાર કેટલો બધો ચઢીઆતો અને રૂચિકર છે! એક થાળીમાં કેળાં, સફરજન, નારંગી, જાંબૂ, લીલી દ્રાક્ષ, કાજુ, બદામ, પિસ્તાં વિગેરે, તથા તે સાથે એક વાડકીમાં તાજું દુધ લેઈ જમવા બેસતાં મન કેટલું આનંદ પામે છે, તથા તેવા આહારને જોતાંજ મનમાં કેવો સાત્વિક ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે? આવાં ફળો બરોબર શાન્તિથી રસપૂર્વક જમવામાં આવે તો સર્વોત્તમ આરોગ્ય, બળ, સુખ, અપૂર્વ પ્રસન્નતા, ચિત્તની નિર્મલતા વિગેરે અર્પે છે. આવો ફળાહાર કરીનેજ આખી દુનિયાને ચકિત કરી નાખે તેવા વેદ, શ્રુતી, પુરાણ, ઈતિહાસ, ખગોળ, સંગીત અને રસાયન વિગેરે વિદ્યાઓના અમુલ્ય ગ્રંથો આપણા રૂષી મુનીઓ લખી શક્યા. આવો આહાર કરીનેજ આપણા પૂર્વજોએ આત્મબળ તથા દૈવતને પ્રાપ્ત કરી ભારતવર્ષનુ નામ સર્વ ભૂમંડળમાં ઉજ્વલ કર્યું. આવો આહાર કરીનેજ, રાજાઓની ગુલામગીરી તથા સત્તાવાળાઓની ખુશામતને તેઓ લાત મારી એકાન્તમાં ધ્યાન તથા વિદ્યાકળા વિજ્ઞાન સંપાદન કરી ઘણાજ નિરોગ અને દીર્ઘાયુષી થઈ શક્યા. આવો જંગલમાં થતાં વિધ વિધ પ્રકારનાં ફળનો આહાર કરવાથી, હાલના બ્રાહ્મણોની પેઠે ઘેર ઘેર

ભીખ માટે ભટકવાની તેમને જરૂર રહી નહિ, તેમજ પારકું નિર્માલ્ય અન્ન જમી, આળસુ, પરાધીન, તથા નિઃસત્વ ન બનતાં, પુરૂષાર્થ, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપત્તી આદિ સહજ પ્રાપ્ત કરી, બ્રહ્મતેજ દીપાવી પૃથ્વિ ઉપર દેવ તરિકે પૂજાઈ " ભૂદેવ " ગણાયા છે.

" આહાર તેવો ઓડકાર " એ જાણીતી કહેવત છે. જેવો માણસનો આહાર તેવાજ તેના આચાર વિચાર હોય છે. પેટમાં ગમે તેવી અલાબલા નાખી પછી તેમાંથી બલવાન સુદૃઢ શરીર, નિર્મલ લોહી, વિશાળ, ઉંડા અને પવિત્ર વિચારો કરી શકે તેવું મન કામ, ક્રોધ, અસુયા આદિ વિકારો રહિત, પવિત્ર પ્રેમ, અને દૃઢ ભક્તિરસથી ઉભરાઈ જતું સુહૃદય, તમે ક્યાંથી પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખી શકો ? આપણા સાંપ્રતકાલના સુપ્રસિદ્ધ નાટ્યકાર ડાહ્યાભાઈ ધોળશાજી પણ પુછે છે કે—

" બાવળ બી વાવીને ક્યાંથી આમ્રસ્વાદ તો લે......શે ! "

આપણો રાંધેલો તથા મસાલા નાખેલો આહાર કુદરતી નથી તે નાનાં બાળકોના તેવા આહાર પ્રતિના તિરસ્કાર ઉપરથી જણાઈ આવે છે. તેમને પહેલાં જ્યારે તીખા, ખાટા, ખારા વિગેરે સ્વાદના પદાર્થો આપવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ પોતાનુ મુખ કેવું બગાડી નાખી અણગમો બતાવે છે. પરંતુ અજ્ઞાન માબાપો તે ન ગણકારતાં ધમકી આપી, અથવા ઉધું ચતું સમજાવી આમાં ફાયદો છે એમ જણાવી તીખું લાગે તો ઉપર ગોળ ખાવા આપી, મ્હોડું બે સ્વાદ થાય તો પાણી પીવાનું કહી, એમ હજારો યુક્તિ પ્રયુક્તિથી તેને રાંધેલા તથા મરીમસાલા વાળા પદાર્થો ખાવાની ટેવ પાડે છે, અને તેથી વખત જતાં તેવા પદાર્થો ખાવામાં ઉપજતો કંટાળો જતો રહે છે. તેમ તો, અફીણ, ગાંજો, તમાકુ, દારૂ, માંસ વિગેરે લેતાં ઉપજતો કંટાળો તથા બેચેની ટેવ પડતાં જતાં રહે છે. પરંતુ આવો રાંધેલો ખોરાક લેવા માંડ્યા પછી બાળકનું બેરાવદાર મનોહર સ્વરૂપ, પ્રફુલ્લવદન, શરીરના અવયવોનું ચાંચલ્ય, તથા નિરોગ અવસ્થા—આ સર્વ ઘણે પ્રસંગે ઓછાં થઈ અળપાઈ જઈ, તેની જગાએ સુકાઈ ગયેલું તથા કુરૂપ શરીર, દિલગીરી અથવા એવોજ વિચિત્ર ભાવ સુચવતો ચહેરો, જડતા, અને વ્યાધિ ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં દેખા દે છે. અયોગ્ય આહાર વિહારની આ કરતાં શું વધારે સાબીતી જોઇએ ?

આપણાં શાસ્ત્રો તથા પ્રખ્યાત રૂષી મુનીના આર્યગ્રંથો તપાસતાં તેમાંથી પણ ફળાહાર ઉત્તમ છે એમ આપણને જણાશે. શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતાના સત્તરમા અધ્યાયમાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન પણ કહે છે કે—

"आयुः सत्व वलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिराहृद्या अहारा सात्विकप्रियाः ॥

જે સાત્વિક પ્રકૃતિવાળા છે તેમને, આયુષ એટલે જીવનને વધારે તેવા, સત્વ એટલે અંતઃકરણ તેનું જે સ્ફુરણ, જ્ઞાનાદિ પામવામાં ઉત્કૃષ્ટ સામર્થ્યને વધારે તેવા, બલ એટલે ઇન્દ્રિય શક્તિ તેને વધારનાર, આરોગ્ય એટલે રોગાનુદય તેને વધારનાર તથા સુખ અને પ્રીતિ—રૂચિ તેને વધારનાર, એવા જે રસ્ય લીલાં ફળ દુગ્ધાદિ મિષ્ટ રસવાળા સ્નિગ્ધ ધૃતાદિ જે સ્થિર એટલે સસાર, હૃદ્ય એટલે મનને રૂચિકર, એવા જે પદાર્થ તેને પ્રિય હોય છે."

આ પ્રમાણે ઉપર જણાવેલા બધા ગુણોવાળો તથા અન્ય કોઈ દોષ વિનાનો આહાર ખોળતાં આપણને ફળાહાર જેવો બીજો કોઇ આહાર મળે તેમ નથી.

રાંધવાથી નિઃસત્વ બનેલા તથા મસાલાવાળા આહારને ગ્રહણ કરનારનો મોટો ભાગ અજીર્ણ અને બંધકોષથી પીડાતો હોય છે. અને એ જાણીતી વાત છે કે બંધકોષ અથવા કબજીઆત મનુષ્યને દુઃખ દેતા દર સોમાંથી નવાણુ દરદોને ઉત્પન્ન કરનાર છે; કારણ બંધકોષ એ કેવો ગંદો અને તિરસ્કાર ઉપજાવે તેવો વ્યાધિ છે ? ખારા, ખાટા, તિખા પદાર્થો નાખેલા, વાલ, દાળ, શાક, ભજીયાં, કઢી વિગેરે અલાબલામાંથી બનતો મળ બહાર નિકળી જવાને બદલે દરરોજ થોડો થોડો આંતરડામાં એકઠો થવા માંડે છે અને આજુબાજુની શરીરની ઉષ્ણતાને લીધે અતિશય ગંધાઈ તથા કોહી ઉઠી તેમાથી ઝેરી દુર્ગંધી વાળા વાયુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવા કહોતા રસ તથા વાયુઓ શરીરમાં શોષાઇને હજારો વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે એટલુંજ નહિ પણ ગળગળાટ કરતા મુખમાંથી ઓડકાર રૂપે તથા અધોવાયુ રૂપે બહાર નીકળી આજુબાજુના સભ્ય મનુષ્યોને દુર્ગંધ તથા મલીનતામાં ડુબાડી દેઈ થોડી ક્ષણ નર્કનો અનુભવ કરાવે છે. આવાં ગંધાતાં અને એક જગાએથી બીજી જગાએ ફરતાં ઉગાડાં જાજરૂ જેવાં મનુષ્યો, દેવમંદિરો, સાધુસંતોના મઠ, સભાસ્થાનો, પવિત્ર મનુષ્યોનાં ઘર વિગેરેને કેવાં જ્યાં ત્યાં અપવિત્ર અને ભ્રષ્ટ કરતાં આપણે દરરોજ જોઇયે છીએ! આવા મલીન શરીરમાં, અને તેવા શરીરની સમીપમાં રહેનાર જીવો, દૈવીપ્રભાવ, ઉચ્ચ પવિત્ર વિચાર, પ્રકાશિત સ્વદેશપ્રેમ, ઉમદા સ્વાર્થપરિત્યાગ, દયા, ક્ષાંતિ આદિ ગુણોની મહત્તા સમજી, તથા તે મેળવવાથી થતો અદ્ભુત આનંદ ક્યાંથી અનુભવી શકે ?

આવા વ્યાધિને ટાળવા માટે, તેનુ કારણ જે અયોગ્ય પ્રકારનો આહાર, તે, છોડી દેવો મૂકી, જ્યારે ત્યારે જુલાબ વિગેરેની દવાઓ પીવા તથા ખાવાની, વળી ઘણાએક બીડીઓ અને તે પણ કેટલાક તો ઝાડે ફરતી વેળાએજ બીડી પીવાની, તથા અન્ય લોકો ચ્હા, કોફી જેવા ઝેરી પદાર્થોના રગડા દરરોજ સવારસાંજ પીવાની હાનીકારક ટેવો પાડે છે.

અરે મંદમતી મનુષ્યો! આવો ખરાબ આહાર પેટમાં નાખી શ્રી કાશીક્ષેત્ર જેવા પવિત્ર દેહને નર્કસ્થાન બનાવી તેને પછી ભંગી લોકોની પેઠે વાળવાની માથાકૂટમાં પડવામાં, અથવા તો તે બરાબર સાફ ન થાય તો, પાશ, ગૂમડાં, ખસ, સંધીવા, શિરોવેદના, વિગેરે અસંખ્ય વ્યાધિઓથી પીડાવામા, અમુલ્ય આયુષનો વ્યય કરતાં તમે કેમ વિચાર કરતા નથી? અને તેને બદલે એકાદ અઠવાડીયું ફક્ત ફળાહાર ખાઈ જોઈ અપૂર્વ નિર્મલતા, સુખ, તથા શાન્તિ અનુભવી જોતાં તમને શી મ્હોટી હાની થવાનો ભય લાગે છે ?

ફળાહાર, લોહીને "ઍલકેલાઇન" બનાવી સંધીવા, પથરી વિગેરે રોગો ઉત્પન્ન કરતા યુરીક ઍસીડ અને બીજા ઝેરી ઍસીડ તથા ક્ષારોને શરીરમાંથી કાઢી નાખવામાં સહાય આપે છે; એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં જરૂરના ખનીજ ક્ષારો (mneral Salts) જે અનાજમાં રંધવાથી નિરૂપયોગી બની જાય છે તે ક્ષારો ફળને તેમની કુદરતી હાલતમાં ખાવાથી પુરતા પ્રમાણમાં મળી શકે છે, આવા ક્ષારોની શરીરને કેટલી અગત્ય છે અને તેથી કેટલો લાભ થાય છે તે "ઍનોઝ ફ્રુટ્સૉલ્ટ" (Eno's Fruit Solt) અથવા જુદાં જુદાં ફળમાંથી કાઢેલા ક્ષારોની લાખો શીશીઓનું વેચાણ બતાવી આપે છે. ફક્ત રંધેલું અનાજ તથા

શાક વિગેરેને ખાનારનેજ આની વિદેશી દવાઓ ખાવાની જરૂર પડે છે; પરંતુ ફળાહાર કરનાર મનુષ્યોને તો તેના ક્ષારો મળ સ્થિતિમા યોગ્ય પ્રમાણમા અનાયાસે મળે છે અને તેથી સારી રીતે આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે.

તાજાં ફળ એક સર્વોત્તમ આહાર છે એટલુંજ નહિ પણ રાંધેલું અનાજ ખાનારા મનુષ્યોને માટે એક રામબાણ દવા તરિકે કામ કરે છે, તેથી તેવા મનુષ્યોએ જેટલાં બને તેટલાં લીલાં અથવા સૂર્યના તાપમાં સુકવેલાં એકલાં ફળજ બે વખત અને તેમ ન બને તો એકદ ટંક તો અવસ્ય ખાવાં.

અયોગ્ય આહારવિહારથી મલીન તથા વ્યાધિગ્રસ્ત થયેલા શરીરને પુનઃ શુદ્ધ તથા નિરોગ બનાવવા ઇચ્છતા મનુષ્યને દરવર્ષે પાંચ છ અઠવાડીઆં સુધી ફક્ત ફળાહાર ઉપરજ, જ્યાં સારાં સારાં ફળ ખૂબ મળી શકે તેવા સ્થળે અને તેવી રૂતુમાં, રહેવાની ખાસ જરૂર છે આ પ્રમાણે વર્તવાથી સિમલા, માથેરાન, મહાબળેશ્વર, કુમસ વિગેરે સ્થળોએ દરવર્ષે જવાથી જે લાભ થાય છે તેના કરતાં ઘણોજ વધારે લાભ થવાનો સંભવ છે.

જો કદાપિ માબાપો પ્રચલિત અસ્વાભાવિક અને આરોગ્યના નિયમ વિરૂદ્ધના આહાર વિધિનો લાંબા વખતની ટેવને લીધે છેક ત્યાગ ન કરી શકે તો તેમણે એટલુ તો અવસ્ય કરવું જોઇએ કે પોતાનાં બાળકોની ફળાહાર કરવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છાને પૂર્ણ રીતે સતોષી, અને તેા તેમને કુદરતી ફળાહાર ઉપરજ ઉછેરવાં, કે જેથી તેઓ ઘણા ઘણા બાળરોગો (Infantile Diseases) માંથી બચી જશે અને બલવાન અને નિરોગ શરીરવાળાં થશે, એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવે નમ્ર અને માયાળુ થઈ અયોગ્ય વ્યસન અને કુટેવોનાં ભોગ થઈ પડતાં અટકશે,

હવામાં, પાણીમાં, દુધમાં, આહારના પદાર્થોમાં, પુસ્તકોમાં, કપડાંમાં, જ્યાં ત્યાં વ્યાપી રહેલા અસખ્ય વ્યાધિના જતુઓ (Germs and Microbes) નો ફક્ત અનાજ રાંધવાથી નાશ કરી વ્યાધિથી બચી શકાતું નથી. ચેપી રોગો અને તેમને ફેલાવનાર જંતુઓથી બચવાનો ફક્ત એકજ વિશ્વાસપાત્ર ઉપાય એ છે કે તેવા જંતુઓને પોષનાર ગંદકી અને મળ વિનાનું શરીર રાખી શરીરને એવું નિરોગ રાખવું કે જેથી આવા જંતુઓ સામે શરીર કુદરતી રીતે ટકી રહે. અને આ માટે જે વખતે ચેપી રોગ ચાલતો હોય ત્યારે ફળાહારની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

માત્ર ફળજ એક એવો આહાર છે કે જે શરીરમાં નુકશાનકારક પદાર્થો દાખલ કરતો નથી, તેમજ શરીરમાંથી પસાર થતાં ઝેરી તત્વો ઉત્પન્ન કરતો નથી.

સમય જતાં ગર્ભવંતી સ્ત્રિઓને સર્વે રીતે લેવા યોગ્ય ફક્ત ફળાહારજ મનાવા લાગ્યો છે; કારણ ફળાહાર વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણમાંથી એકકેનો પ્રકોપ કર્યા વિના સર્વેને સામ્યાવસ્થામાં રાખી સગર્ભા સ્ત્રિને તથા તેના ઉદરમાં રહેલા બાળકને બલવાન તથા નિરોગ બનાવી ગર્ભાવસ્થા તથા પ્રસુતિકાળનાં ભય તથા વેદનાને બહુજ ઓછાં કરી દે છે.

જે માતાઓને ધાવણ પૂરતું ન આવતું હોય અથવા તદન બંધ થઇ ગયું હોય, કે વિ-

કારવાળું ધાવણ આવતું હોય તેવી માતાઓ યોગ્ય પ્રકારનો માફક આવે તેવો ફળાહાર કરે તો તેમને પુષ્કળ ધાવણ, બાળકને જરૂરનાં સર્વે તત્વોવાળું અને કોઇપણ વિકાર વિનાનું સ્રાવવા માંડે છે એમ અસંખ્ય દાખલાપરથી સાબિત થયું છે.

મંદવાડમાં, બરાબર પાકેલાં અને નરમ થયેલાં ફળ શિવાય અન્ય કોઈ આહાર આપવો જોઇએ નહિ; રાંધેલું અનાજ અને મસાલા ખાસ કરીને મંદવાડમાં બહુજ હાની કરે છે, ફક્ત થોડાંક (ભૂખ કરતાં પણ થોડાં) ફળ ખાઇને રહેવું એ દુઃસાધ્ય વ્યાધિઓને પણ મટાડવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

પાકાં, અને ગરમ કર્યા શિવાયનાં ફળ ઘણીજ રૂચિ ઉપજાવે તેવાં અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે, અને સુકો મેવો તે ઘણોજ પુષ્ટી આપનાર સંઘટ્ટ (Compact) પ્રાણતત્વનો ભંડાર છે અને તેથી તે ખાવાથી પેટમાં બહુ જગા રોકતો નથી અને પેટ તડાતુમ થઈ આળસ કે પ્રમોદ આવતો નથી.

સૂર્યપુટ આપેલાં એટલે તડકામાં સકવેલાં ફળ લીલાં ફળ જેટલાંજ ફાયદાકારક છે. કેટલાંક સુકાં ફળ એમને એમ ખાતાં ન ફાવે તો તેમને ન શેકતાં એકાદ રાત પાણીમાં પલાળી રાખી ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

ફળાહાર ભૂખને મટાડે છે એટલુજ નહિ પણ તૃષાને પણ છીપાવે છે, અને તમાકુ, ચ્હા, કોફી વિગેરે માદક પદાર્થોના સેવનની કુટેવો પણ છોડાવી દે છે.

ફળાહાર વર્ષમાં એકાદવાર શોખની ખાતર ખાવાની ચીજ નથી, પણ દરરોજ મનુષ્યને ખાધા શિવાય ન ચાલે તેવી વસ્તુ છે. પરંતુ અજ્ઞાનથી તેની ઉપેક્ષા કરી મનુષ્યો દુઃખી થાય છે. તેટલા માટે દરેક વિચારવાન મનુષ્ય, જે પોતાને મ્હોઢામાંના એક માંસના લોચા (જીભ) ને અયોગ્ય લાડ લડાવવા ખાતરજ જન્મેલો નથી માનતો, તેને ઘટે છે કે મનુષ્યનો કુદરતી એટલે સ્વાભાવિક આહાર જે ફળ તેનાપરજ નિર્વાહ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

હવે ઉપર જણાવેલી બાબતોનું જ્ઞાન મળ્યા પછી મ્હેં તેમને આચારમાં કેવી રીતે મૂકી; તેમ કરવામાં કેટલીક અડચણો કેવી નડી, અને તેને નિવારી મ્હેં તથા મ્હારા કુટુંબે ફળાહારથી સર્વોત્તમ આરોગ્ય, સુખ, અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કેવાં સાધ્યા, તે સર્વ તથા ફળાહાર કરવામાં ખર્ચની બાબત ઘણા લોકોને નડતી જણાય છે તે કેવી રીતે નિવારી ઘણાજ થોડા ખર્ચે, ફળાહાર જેવો ઉત્તમ ખોરાક ખાવો કેવી રીતે પાલવી શકે વિગેરે બાબતો વિષે, સ્થળ સંકોચને લીધે, ભવિષ્યમાં લખવાનું રાખી હાલ તો એટલુજ જણાવવાનું કે જો કોઇને તરત ફળાહાર શરૂ કરવાની ઇચ્છા થાય અને તે વિષેની કાંઇ અડચણો કે શંકા સમાધાન કરવાની જરૂર હોય તો આ માસિકના તંત્રીને લખી જણાવવાથી મ્હારા તરફથી તેનો ખુલાસો મળી શકશે.

(અપૂર્ણ.)

લી. એક ફળાહારી.



તાજી છાશના ઉપયોગી ગુણો.



આપણા લોકોમાં ઘણાં કુટુંબોમાં ભોજનને અંતે થોડી તક્ર (છાશ) પીવાનો રિવાજ હોય છે, તે કેટલો ઉપયોગી છે તે વિચાર કરતા સમજી શકાય તેમ છે. આપણે હલનચલન અને કામ કરીએ છીએ તેથી શરીરને ઘસારો પહોચે છે અને તે ઘસારો અને ખોટ શરીરમાં વહેતા લોહીથી પૂરી પડે છે. હવે જો કોઈ કારણથી આ રક્તને વહેવાના માર્ગમાં કાંઈ રોકાણ કરતો પદાર્થ એકઠો થવા માંડે તો રક્તનું વહન થવામાં અડચણ પડવાથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ થવાનો સંભવ આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થા આવવાનું મુખ્ય કારણ-શરીરમાં લોહીને વહેવાના માર્ગમાં આ પ્રમાણે એકઠો થતો મળજ છે. આવા પદાર્થોમાં ચૂના જેવો પદાર્થ રક્તવાહિનીઓમાં ભરાય છે અને તેથી શરીરની ચામડી બરછટ થઈ કરચોલીઓ પડવા માંડે છે અને નાક, કાન, આંખ વિગેરે ઇંદ્રિયોની સૂક્ષ્મતા ઓછી થઈ તેઓ નિર્બલ થતી જાય છે. આ સર્વ પરિણામ અટકાવવાને માટે અને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવે નહિ માટે શરીરના એ મળને બહાર કાઢી નાખવાનાં અનેક સાધનો આપણા પૂર્વજોએ યોજ્યાં છે; જેવાં કે શુદ્ધ જળનો પીવા તથા ધોવામાં છુટથી ઉપયોગ, શુદ્ધ હવામાં લેવાતા ઉંડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ, તેમજ ખોરાકમાં લેવાતા કેટલાક પદાર્થો. આવા પદાર્થોમાં તાજી છાશ એ એક ઘણો ઉત્તમ પદાર્થ છે. તેમાં રહેલો લૅક્ટીક ઍસીડ (Lactic Acid) આવી જાતના એકઠા થયેલાં મળને ઓગાળીને બહાર કાઢી નાખે છે અને રક્તવાહિનીઓને એવી તો સ્વચ્છ અને ઢીલી રાખે છે કે તેમાં કચરો ભરાવાનો થોડોજ સંભવ રહે છે. આમ થવાથી સાંધામાં યુરીયા (Uria) વિગેરે ક્ષારો એકઠા થઈ સંધીવા વિગેરે દરદો પણ થતાં અટકે છે. જો તાજી છાશનો દરરોજ થોડા થોડા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો મનુષ્યોના આરોગ્યમાં ઘણો સુધારો થાય; પરંતુ આપણા ઉંચી વર્ણના લોકોમાં કાચી છાશ ખાવાથી નુકશાન થવાનો ખોટો વહેમ ભરાઈ ગયો છે જેથી તેઓ તેમાં હીંગ, મરચાં, રાઈ, મીઠું વિગેરે અનેક આવાબલા નાખી તેના ઉત્તમ ગુણોને દબાવી દે છે. તાજી ઉની કર્યા વગરની છાશ જરૂર લાગે તો શર્કરા ભેળી ગરમીના દિવસોમાં પીવાથી શરબત જેવો અને વિદેશી સોડાવૉટર વિગેરે પેયપદાર્થો કરતાં વધારે ઠંડક અને સ્વાદ આપે છે. તથા તૃષા (તરસ)ને છિપાવે છે. તાજી છાશ માફક આવે તેટલા પ્રમાણમાં દરરોજ બને તો ખાવાથી આરોગ્યમાં સુધારો થએલો જણાયા વિના રહેલોજ નથી વળી ત્વચાની સુંદરતા વધારવા ઇચ્છનારે આ સહેલો ઉપાય અવશ્ય કરી જોવા જેવો છે.

છાશના બીજા પણ ગુણો સંબધીનું વર્ણન કરતાં પહેલાં આ સ્થળે લખવું જરૂરનું છે કે છાશ એ શબ્દ ગુજરાતી છે. સંસ્કૃત ગ્રંથોમાં છાશ એ શબ્દ મળી આવતો નથી; પરંતુ નિઘંટ ઇત્યાદિ પુસ્તકોમાં તક્રવર્ગ છે. અને તે તક્રનેજ છાશ એવું કહે છે. નિઘંટમાં ગોતક્ર (ગાયની છાશ) મહિષીતક્ર (ભેંશની છાશ) અજાતક્ર (બકરીની છાશ) અવીતક્ર (મેંઢીની છાશ) ઇત્યાદિ ઘણા જાનવરની છાશ બતાવી છે. એ બધી તક્ર કેવી રીતે બનાવવી એ સંબંધિ છાશના ગુણ દોષવાળા પુસ્તકમાં ક્રિયા બતાવેલી માહીતી જોવામાં ન આવ્યેથી મને તપાસ કરવાની જરૂર પડી. કારણ ગુજરાત દેશમાં શેર દધિ (દહીં)માં ત્રણ ઘડા પાણી રેડી

માત્ર તેનો મહેદ રંગજ બનાવવામાં આવે છે તેમાં તક્રનો સ્વાદ કે ગુણ પણ ભાગ્યેજ હોય બલ્કે એવી તક્રનું સેવન કરનારને ફાયદાને બદલે નુકશાનજ થયા વિનના રહે નહી. ત્યારે હવે સવાલ એ રહે છે કે કેવી રીતે તક્ર બનાવી હોય તો તેના શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ગુણો માલુમ પડે? પંડિત રઘુનાથપ્રસાદ સીતારામ શુકલ એમણે પોતાના રચેલા એક ગ્રંથમાં ગોતક્ર (ગાયની છાશ) બનાવવાની ક્રિયા બતાવી છે તેમાં ગાયના દહીમાં ચોથા ભાગ (ચતુર્થાંશ) પાણી મેળવી તેને વલોવી છાશ કરવી તેને ગોતક્ર કહે છે. પહેલા દિવસે ગાયના અગર ભેંશના દૂધને લેઈ તેને ઉનુ કરી તેમાં છાશ મેળવી આખરી મૂકવું, તેનુ બીજા દિવસે દહિ થાય તે ઉપર પ્રમાણે પાણી મેળવી મથન કરવું. આવા વિધિથી બનાવેલી તક્રનાજ ગુણ શાસ્ત્રકારોએ બતાવ્યા છે એમ મને લાગે છે.

वातश्लेष्मविनासनं रुचिकरं कृच्छ्रास्मरिछेदनं ।
मूत्राघातहरं प्रमेहशमनं मंदाग्निगुल्मापहं ॥
दुर्गन्धोदरपान्डुरोगशमनं क्रूरास्थिनिर्मूलनं ।
तक्रंदीपन पाचनं लघुतरं पथ्यं सदा प्राणिनां ॥१॥

વાયુને શ્લેષ્મનો નાશ કરનાર છે, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, મૂત્રકૃચ્છ્ર ને પથરીરોગને છેદન કરનાર, મૂત્રાઘાતને મટાડનાર, પ્રમેહને શાન્ત કરનાર, મંદાગ્નિ તથા ગોળાને મટાડનાર, ગંધાતા સ્વાસને તથા પાન્ડુરોગને શમન કરનાર અને સડતાં અસ્થિ (હાડકાં)ના રોગનું નિકંદન-કરનાર છે. તક્ર અગ્નિદીપન કરનાર, પાચન કરનાર, છતાં હલકી છે અને હમ્મેશાં પ્રાણીમાત્રને પથ્ય છે. આર્યશાસ્ત્રોમાં અને પાશ્ચિમાત્ય શાસ્ત્રોમાં સંગ્રહણીનો રોગ અસાધ્ય માને છે. સંગ્રહણીના રોગી ભાગ્યેજ બચે છે તેવા માહાન્ રોગો ઉપર પણ તક્રસેવન કરવાનુ કહેલુ છે.

दुःसाध्यो ग्रहणो रोगो, भेषजैर्नैव शाम्याति ।
सहश्रौषधविहित्ते विनातक्रस्य सेवनं ॥ १ ॥
दोषधातुबलापेक्षा ग्रहण्यां तक्रमापिबेत ।
भोजनान्तेचतत्पेयं जीरकंलवणंयुतं ॥ २ ॥

સંગ્રહણી રોગ દુઃસાધ્ય છે. તે હજારો ઓષડ લીધા છતાં શાંન્ત થતો નથી, માટે ધાતુદોષ અને બળની અપેક્ષાવાળાએ તક્રસેવન કરવુ. તક્રસેવન કર્યા વિના સંગ્રહણી રોગ શાન્ત થયો નથી; માટે તે છાશ ભોજનને અંતે લૂણ અને જીરા સહિત પીવી. પ્રિય બંધુઓ! છાશના અનેક ગુણો છે અને તે બધા હવે લખવાની જરૂર જણાતી નથી; કારણ કે મહાન્ રોગો પણ તક્ર સેવન કરવાથી મટે છે માટે તક્રસેવન કરવી હિતકારક છે.

હીસ્ટીરીઆ અથવા ભૂતવાયુ.

—(૦)—

આ રેાગ ઘણું કરી બૈરાંનેજ થાય છે. હીસ્ટીરીઆ એ એક વાયુનો રેાગ છે, જેથી કરીને મજ્જાતંતુઓની ગેરવ્યવસ્થા થાય છે, હાલના સમયમા આ રેાગ ઘણોજ પ્રવર્તતો જાય છે. અને તેનાં ભેાગી ઘણાંખરાં ઉછરતી વયનાં બૈરા થાય છે મજ્જાતંતુઓની ગેરવ્યવસ્થાને લીધે શરીરમાં કળતર, ચૂંક, લકવેા, સમજશક્તિનુ કમી થવું વીગેરે ઘણી જાતની પીડા થાયછે. આવી સ્થિતિ આ રેાગના ભેાગીની વારવાર થાયછે અને વારેઘડીએ દરદી આવી સ્થિતિમાં આવી પડે છે એટલે તેને ગાંડપણ આવ્યુ છે એમ કહે છે. આવી રીતે જ્યારે માણસ આવી મજ્જાતંતુઓની ગેરવ્યવસ્થાને લીધે એકજ વખત પીડાય અને તેના ઉપચાર બરાબર ન લે તેા તે હીસ્ટીરીઆનો ભેાગી થઈ પડે છે. એવું માનવામા આવે છે કે ગર્ભસ્થાનના બગડવાથી આ રેાગ થાય છે, તેથી કરીને અત્રે વર્ણવું આવશ્યક છે કે હીસ્ટીરીઆ એ શબ્દ ગર્ભસ્થાન (Womb) માથી નીકળેલેા છે. અને તેજ સૂચવી આપે છે કે હીસ્ટીરીઆની ભેાક્તાજ નારીજાતીજ છે. વળી જણાવવાને અચબેા થાય છે કે એક વખત એવુ માનવામાં આવતુ હતુ કે ગર્ભસ્થાન અહીંથી તહીં શરીરમાં ફરતું અને જે જગ્યામા રહેતું તેને લાયક રેાગના લક્ષણ આપતું; પણ હવે એમ માનવામાં આવે છે કે સભેાગ પણ એ રેાગની સાથે કાંઈ સંબંધ ધરાવે છે. પણ આમાં ખરી વાત શી છે તે બરાબર કળી શકાયું નથી. ઘણું કરીને આ રેાગ પંદર ને પચીસ વર્ષની અંદરની સ્ત્રીઓને થાય છે.

રેાગનાં કારણેા:—પેઢીઉતાર પણ આ રેાગેાનું કારણ છે. ઘણીખરી વખતે એમ પણ બને છે કે માને હીસ્ટીરીઆ હેાય તેા છેાકરીને પણ થાય છે. ગાંડા માણસના છેાકરાઓને પણ આ રેાગ થાય છે.

શારીરિક અને માનસિક ઝઘડાઓ પણ આ રેાગ લાવે છે. આમાંના ઘણાખરા નીચે પ્રમાણે છે—મનેાવિકાર, ઘરખટપટ, ધંધા વહેવારની ચિંતા, વ્હાલાનેા વિયેાગ, વારંવાર થતા કજીઆ, એક બીજાના વિચારમાં અચાનક થતેા ફેરફાર, શુદ્ધ પ્રેમનેા અચાનક ભંગ, મરજી વિરૂદ્ધ થતાં લગ્ન, આશક માશુકનેા વિયેાગ, જોઇતી મેાજમઝાની ખામી આ બધામાં લગ્ન એ સબળ કારણ છે. ગુજરાતના ઘણાખરા ભાગમાં બાળલગ્ન—છૈયા છેાકરાની સમંતી સિવાય તેમના લગ્ન કરવાની કઢંગી રૂઢી છે, ને એથી કરીને તેઓ લાકડે માંકડું વળગાડે છે. કોઈ પૈસાની લાલચે, તેા કોઈ સારા કુળની લાલચે, તેા કોઈ પેાતાના ભરણપેાષણની લાલચે પણ પેાતાના વ્હાલા છેાકરાનુ ભલાને બદલે ભૂંડું ઇચ્છે છે.

આવી રીતે પરણેલું જોડું એક બીજાનુ મન નહી મનાવી શકવાથી તેમના પ્રેમની ગાઢ પ્રબળ કરવાને બદલે દુર્બળ કરે છે જેથી કરીને તેમના પેટની વાત કોઈ જાણતું નથી ને મનમાં ચિંતા કરે છે કે જે ચિંતા ચિતા સમાન છે ને તે ચિંતા ચિતારૂપી હીસ્ટીરીઆના ભેાગી બનાવે છે વળી કજોડુ એ પણ એક કારણ છે. એ તેા જગજાહેર છે કે **"મન હેાય તેા માળવે જવાય."** જ્યારે પ્રેમીને શુદ્ધ પ્રેમ ન મળેતેા તેનાથી માળવે જવાયજ નહી!

ઘરની ખટપટથી પણ આ રેાગ થાય છે; કારણ કે કેટલીક વખત એવું બને છે કે જ્યારે નવીસવી વહુ ઘરમાં આવે છે ત્યારે સાસુ, નણંદ યા જેઠાણી વીગેરે તેને ફોસલાવી પ-ટાવી તેની પાસે કામ કરાવે છે (ગદ્ધાવૈતરૂં કરાવે છે); પરંતુ જેમ જેમ નવી આવનારી વહુ ઘરકામકાજથી માહેતગાર થતી જાય છે તેમ તેમ તેને તે લેાકેા ફોસલાવવાને બદલે લાત મા-રવા જેવું કરે છે અને એકબીજાના હેતભાવનાં મૂળને પાણી પાતા નથી જેથી કરીને વહુના નિર્મળ પ્રેમનેા અંત આવે છે અને ઉલટી ચિંતાતુર થઇ રેાગની ભેાક્તા થાય છે. વળી કે-ટલીક વખતે સાધારણ નબળાઈ મજ્જાતંતુઓનુ નરમ થઇ જવું વીગેરે કારણેાથી આ રેાગ થાય છે. શારીરિક કારણેામાં પેટ ઉપર ફટકો યા હાથ ઉપર ફટકો વીગેરે. સાધારણ કારણેા જેવા કે ગર્ભાશયના રેાગ.

રેાગનાં લક્ષણ—માનસિક સ્થિતિ—મનેાઈચ્છાની નબળાઈ પણ મનેાવિકારની અતિ-શયેાક્તિ (મરજીમાં આવે તેમ લવારેા કરે) છે. એકદમ શેાકમાં ગરક થઈ જાય અથવા આનંદમાં પ્રવર્તે (રડે, હસે), આંસુ લાવે, તેને બંધન કરી શકે, ખડખડ હસે, કેટલીક વખતે તેઓની આસ-પાસના લેાકેાને માટે દિલસેાજી ધરાવે, દિલસેાજી એવી રીતની બતાવે કે સગાસંબંધી કે વૈદ્ય, ડૉકટરેા એમજ માને કે ખરેખર તે ભયંકર માંદગી ભેાગવે છે. કેટલીક વખતે મનેાવિકારને લીધે દીવાસળી જેવી ચીજ પેાતાના હાથથી ઘસીને ફોલ્લેા ઉઠાડે વીગેરે, જ્ઞાનેંદ્રીય સ્થિતિ—દીવેા ન ખમી શકાય, અજવાળું ન સહેવાય, અવાજ ન સાંખી શકાય, આંગળી અડાડતાં બુમ પાડે, શરી-રનાં કેટલાક ભાગેાની કેામળતા, બરેાળ, ડાબું પડખું, ગર્ભાશયની જગા, સ્તનની નીચેના ભાગ, કેાઇ વખતે આ ભાગપર જરા દબાણથી શૂળ નાખે એવું દરદ થાય છે અથવા તેા તાણ આવે છે કેટલીક વખત તેા કેાઇ કેાઇ શરીરના ભાગમાં અથવા અર્ધા અંગમાં ટાંકણી જેવી ચીજ ભેાંકીએ તેા પણ દરદીને કાઇ લાગતુ નથી ટુંકામાં તે ભાગ બહેર મારી જાય છે. આથી કરીને કેટલીક વખતે જેવામાં, સાંભળવામાં, સુંઘવામાં, સ્વાદમાં વીગેરે બાબતેામાં પણ ખેાડ આવે છે.

કેટલીક વખતે લકવેા અથવા અરધું અંગ બહેર મારી જાય છે. દરદીને બહેર મારી ગ-એલા હાથ યા પગ ઉંચા કરવાનું કહીએ તેા તેમ કરશે નહિ, પરંતુ કેાઇ માણસ દરદીનેા હાથ ઉંચેા કરે તેા તે દરદી હાથને તેવીજ સ્થિતિમાં રાખે છે. અથવા તેા તેને આધેા પડવા દે છે જેથી કરીને એમ માનવામાં આવે છે કે કેટલાક માંસ રજ્જુઓમાં હાલવાની શક્તિ છે. વળી દરદીનું ધ્યાન કેાઇ તરફ ખેંચવામાં આવે અથવા તેને કેાઇપણ ચીજ તરફ એકીનજરે જે-વાનુ કહેવામાં આવે તેા દરદી બહેર મારી ગએલા ભાગને અજાણપણે હલાવે છે. (આથી કરીને કેટલીક વખતે તેવા રેાગીને ઢેાંગી ગણી કાઢવામાં આવે છે. અને તેમની દવા કરવામાં આવતી નથી જેથી તે રેાગ ફેલાય છે) જો વખતે પગ બહેર મારી ગયેા હેાય અને દર-દીને ચાલવાનું કહીએ તેા દરદી બહેર મારી ગએલા પગને પાછેા ખેંચે છે અને તે પગને આગળ ચલાવવાનેા પયત્ન કરવાને બદલે ખેાડંગતેા કે લંગડાતેા ચાલે છે.

મનેાવિકારના ઉદ્વેગને લીધે વાઇ વા તાણ આવે છે. ઘણું કરી તે મધ્યરાત્રિએ આવે છે. તાણ (હિસ્ટરીકલફીટ) આવે છે તે પહેલાં દરદીને એમ થાય છે [illegible]

ઉછળે છે અને મને ગુંગળાવી નાખશે, આવી રીતે દરદીના મનમાં થાય છે, પછી તાણુ આવે છે, તેની સાથે ચકરી આવે છે, પછી છાતીમાં ધડક ધડક થાય છે, ત્યારપછી એકદમ બકરીના જેવી ચીસ પાડે છે રડે છે ને ખડખડ હસે છે.

કેટલાક દરદીઓ ભોંયપર પડી જાય છે કે ખાટલામાં પડે છે અને પછી તાણું આવે છે હાથ પગ કેટલીકવાર પછી તણાય છે. શરીરનું કામઠું વળી જાય છે; આમાં કેટલીક વખતે એવો ફેર પડે છે કે જાણે દરદી જાણીજોઇને આમ કરતો ન હોય। જુદા જુદા દરદીઓમાં જુદી જુદી તરેહનો આવેશ દેખાય છે. કેટલાક દરદીઓ તો જ્યાં સુધી માથામાંથી લોહી નીકળે છે ત્યાં સુધી માથું જમીન સાથે અફાળે છે, હાથ પગ પછાડે છે, પાસે ઉભા રહેલાને પકડે છે, મારે છે હાય હાય, અરેરે કરે છે, તાણીને બુમ પાડે છે, દાંતીઆં કરે છે, આંખો બંધ કરે છે, આંખો ઉઘાડવા દેતો નથી, મોંમાંથી થુંક કે લાળ નીકળે છે; પણ વાઇની પેઠે જીભ કરડતો નથી. કોઈ વખતે જીભ કરડાઇ પણ જાય છે, ભાન પૂરૂ રહેતું નથી. કેટલીક વખતે તદ્દન શુદ્ધિ સાન રહેતી નથી, દાંત બંધ કરે છે, દાંત કચડે છે, હોઠ પીસે છે, ડોળા ફાડી નાખે છે, ચહેરો લાલ થાય છે, તેને જે કહેવામાં આવેલું હોય છે (તાણુ આવતાં પહેલાં) તે પ્રમાણે ચાલે છે યા કરે છે. દાખલા તરીકે એક બાઇરીને તેની સાસુએ જાત્રાએ લઈ જવાનું કહી ઘરનું કામકાજ કરાવ્યુ. પછી તે સાસુ, વહુને જાત્રાએ લઇ ગઇ નહિ ને વહુને હીસ્ટીરીઆ થયો. આ બાઇરીને (હીસ્ટેરીકલફીટ) તાણુ આવતી નહોતી, પણ લવારો કરવા માંડે કે કોઈની સાથે વાતચીત કરે તેમાંથી સાસરાની વાત કરતાં તેનું ચિત્ત ભ્રમિત થઇ જાય અને પોતાની સાસુ જાત્રાએ ન લઇ ગઇ અને મારી પાસે ગદ્ધાવૈતરૂં કરાવ્યું તેવીજ વાત શરૂ કરે. હીસ્ટીરીઆના દરદીને તાણુ થોડીવાર પછી બંધ પડે છે, ત્યારપછી દરદી હાંફતો હાંફતો, આંખો બંધ કરી, બબડતો કે ચૈતન્યરહિત પડી રહે છે. પોતાના સગાં સંબંધીનું કહેવું સાંભળવામાં આવતું નથી. આવી રીતે તાણ વારંવાર બે ત્રણ કલાક સુધી આવે છે; પછી આંખ ઉઘાડે છે, બધાને આસપાસ જોઇને અચંબો પામેછે, પોતાની અસલ સ્થિતિએ આવે છે, કેટલીક વખતે અસલ સ્થિતિએ આવતાં પહેલાં હસે છે કે રડે છે, કેટલીક વખતે અસલ સ્થિતિએ આવ્યા પછી માથું દુઃખે છે અને તાણુ ફરીથી કેટલાક દિવસ સુધી આવતી નથી, અને શું બીના બની તેનુ દરદીને ભાન હોતુ નથી, આપણે કહ્યુ કે તાણુ મધ્યરાત્રીએ આવે છે, પણ દિવસમાંએ આવે છે અને જેમ જેમ રોગ વધતો જાય છે તેમ તેમ તાણુ વારંવાર આવે છે અને તેનો કાંઇ નિયમ રહેતો નથી કે તાણુ ક્યારે આવશે અને શું થશે।

એક ગ્રંથ લખે છે કે-દરદીના નિત્યના રીતરીવાજમાં તાણુ આવતાં પહેલાં ફેરફાર થાય છે. જેમાં દરદીની રીતભાત બોલવાની ટેવ વીગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વળી હેડકી આવે છે, બગાસા ખાય છે, અપચો થાય છે, માંસ રજ્જુઓની નબળાઇ, નસનુ ચઢી જવું, પઠીયીન્દ્રિય નેન્દ્રીઓની અતિશયોક્તિનુ બહેર મારી જવુ, આટલા ફેરફાર થયા પછી તાણુ આવે છે.

તાણુના આવેશના પાંચ ભાગ પાડવામા આવ્યા છેઃ—

(૧) બેભાન સ્થિતિ-આ બે કે ચાર મીનીટ સુધી રહે છે.

(૨) શરીરનું કામઠું થઇ જવું અથવા ગમેતેમ બીજી રીતે વળવું વારવાર થાય છે.

(૩) અફસોસ કરે, રડે કે હસે, ટુંકામાં પ્રથમના મનોવિકારને જેમ દોરે તેમ દોરાય.
(૪) લવારો કરવો અથવા તો ચૈતન્ય રહિત પડી રહેવું.
(૫) શુદ્ધીમાં આવવું. દરદીને ઉલટી થાય છે, પેટમાં દુખે છે, નળમાં વાયુ ભરાય છે, ભૂખ લાગતી નથી, કેટલીક વખતે દરદી ખાવાની ના પાડે છે, દિવસે દિવસે સૂકાતો જાય છે, નાડી ધીમી કે ઉતાવળી ચાલે છે, છાતીના ધબકારા, ઉધરસ, ઝાડાની કબજીઆત, કેટલીક વખતે તાવ, કેટલીક વખતે લોહી અથવા બીજાં પ્રવાહી પદાર્થ ગળે છે અને પછી તેથી ઉલટી થાય છે, રજસ્વળાપણું નિયમિત હોતું નથી. કેટલીક વખતે કરમ નીકળે છે.

ઉપર જણાવી ગયા કે દરદીને તાણ આવે છે ત્યારે જમીનપર પડે છે કે ખાટલામાં પડે છે; પણ આમાં એવી ખુબી રહેલી છે કે અજાણ્યો માણસ એમ ધારે છે કે આ દરદીને કોઇ પણ રોગ નથી; પણ ઢોંગ કરે છે; કારણ કે તાણ આવવાની હોય તે પહેલા બૈરીના હાથમાં છોકરૂં હોય તો તે છોકરાને દૂર મૂકે છે, દેવતા પાસે ઉભી હોય તો તે ત્યાંથી દૂર જાય છે, રાંધતી હોય તો ચુલાથી દૂર જાય છે, વાગે એવું પાસે હોય તો તે દૂર ખસેડે છે. ટુંકામાં એવી રીતે પડે છે કે પોતાના શરીરને કોઇપણ જાતનું નુકશાન પહોંચતું નથી. આ કારણોથી હીસ્ટીરીઆની તાણ અને વાઈની તાણનો ભિન્નભાવ જણાઈ આવે છે.

(અપૂર્ણ.)

———:(૦):———

પનવેલ ખાતે વૈદકસંમેલન મહાન્‌પરિષદ અને બ્રાહ્મણસભાનું સ્વાગત.

ઉપર બતાવેલા સંમેલન વિગેરેમાં ભાગ લેવા માટે તા. ૧૫ મીની રાત્રે અમો મુંબઈ ગયા હતા તા. ૧૭ મી એપ્રીલ સન ૧૯૦૮ શુક્રવારના રોજ મુંબઈમાં કર્ણાક બંદર ઉપર સ.ર સભાઓમાં ભાગ લેવા માટે આવનાર સદ્‌ગૃહસ્થ, વૈદરાજ અને વિદ્વાનમંડળ નજરે પડતું હતું. પનવેળ આવનાર મંડળ માટેની વ્યવસ્થા રાખવા માટે મુંબઇથી રા. રા. શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે તરફથી યોજના કરવામાં આવી હતી. વળી રા. રા. ત્રિભોવનદાસ મંગળદાસ નથુભાઇ જે. પી. તથા લક્ષ્મીદાસ નાગરદાસ શરાફ પણ પનવેલ આવવા માટે પધાર્યા હતા. પનવેલ જનાર મંડળ માટે ઉલવા બંદરે લેઇ જવા માટે તે રોજ નવી સ્ટીમર તૈયાર કરવામાં આવી હતી અને તે સ્ટીમરને હારતોરા વિગેરેથી શણગારવામાં આવી હતી. સ્ટીમર લગભગ આઠ વાગ્યા પછી ઉપડી હતી. અને ઉલવા બંદરે સાડાદશ વાગવાના અરસામાં પહોંચી હતી. ત્યાં પણ ઘોડાની ગાડીઓ હાજર રાખવામા આવી હતી. તથા મંડળને આવકાર આપવાને વ્યવસ્થા રાખવા માટે પનવેલથી માણસો મોકલવામાં આવ્યાં હતાં. ઉલવેથી બધું મંડળ ઘોડાની ગાડીઓમાં બેસી પનવેલ ગયું હતું. પનવેલમાં એક ભવ્ય બાગના દરવાજા આગળ કમાન ઉપર આવકાર આપનારા શબ્દો લખેલા હતા. બાગમાં અનેક જાતના વૃક્ષો અને વેલીઓના માંડવા હતા. વચ્ચે એક બંગલો અને તેની પાસે એક વાવ છે ત્યાં મંડળને મુકામ આપ્યો હતો. પાસેજ ઉતરનારને સુવા બેસવા માટે માંડવા બાંધવામાં આવ્યા હતા. તેમ સભામંડપ પણ બાંધવામાં આવ્યો હતો. જનાર મંડળની મુકામ, જમવા વગેરેની યોગ્ય વ્યવસ્થા રાખ-

વામાં આવી હતી. તા. ૧૭ ના રોજ સ્વાગત કમીટીના પ્રમુખ વિશ્નુકૃષ્ણ શાસ્ત્રી પુરાણીનું ભાષણ થયું હતું. તે બાદ નાશકવાળા પ્રાણાચાર્ય ગોપાલરાવ ખીવસકરે દરખાસ્ત મૂકી હતી કે અત્રે જે પ્રદર્શન ભરવામાં આવ્યું છે તે ખુલ્લું મૂકવાની ક્રિયા રા. રા. શેઠ ત્રિભોવનદાસ મંગળદાસ નથુભાઈ જે. પી ની પાસે કરાવવી. એ દરખાસ્તને ટેકો આપવા મુંબઈવાળા શેઠ લક્ષ્મીદાસ નાગરદાસ શરાફ ઉભા થયા હતા અને ટુકામાં, પણ છટાદાર ભાષણ આપી, શેઠ ત્રિભોવનદાસ મંગળદાસ નથુભાઈ એક જાણીતા ખાનદાન હીંદુ કુટુંબના વડા છે. અને તેઓ આપણી યુનીવરસીટીના વાઇસચેન્સલર છે, તેઓનુ કુટુંબ મુંબઈમાંજ નહી પણ આખા હીંદમા પ્રખ્યાત છે અને તેઓને હાથે આ ક્રિયા થવા માટે આપણે મગરૂર થઈશું વગેરે વગેરેથી જાણીતા કર્યા હતા.

બાદ શ્રી. ત્રિભોવનદાસ મંગળદાસે છટાદાર ભાષણ કર્યું હતું જે છાપવામાં આવેલું છે. તે પછી પ્રદર્શન ખુલ્લુ મૂકવામા આવ્યુ હતુ.

૧૭ મીના રોજ વૈદકસમેલનની સબજેક્ટ કમીટી રાત્રે મળી હતી.

તા. ૧૮ એપ્રીલ સન ૧૯૦૮ ના રોજ સવારે સનાતનભારતધર્મમહાપરિષદ્‌ની સબજેક્ટ કમીટી મળી હતી. બપોરના ત્રણ વાગ્યા પછી વૈદકસમેલનનો મેળાવડો આયુર્વેદકવિધાનિધિ પંડિત ગંગાધર શાસ્ત્રી જયપુરવાળાના પ્રમુખપણા નીચે મળ્યો હતો. વાઇસચેન્સલર શ્રી. ત્રિભોવનદાસ મંગળદાસે પોતાનુ ભાષણ શરૂ કરતા જણાવ્યુ કે આજની સભા વૈદકવિધાના અનુભવી પંડિત ગંગાધર શાસ્ત્રીના પ્રમુખપણા હેઠળ મળે, એવી હુ સુચના કરૂં છું. અને કારોબારી સભા તરફથી બજાવવામાં આવેલા કામનુ ટુંક વર્ણન મ્હારા તરફથી રા. રા. લક્ષ્મીદાસ નાગરદાસ કરશે.

તે પછી શ્રી. લક્ષ્મીદાસ નાગરદાસે ટુકામા છટાદાર ભાષણ કર્યું હતું; પરંતુ સ્થળ સંકોચને લીધે તે અત્રે લખવામા આવ્યુ નથી. તે પછી આયુર્વેદ પીઠની મુંબઈ તરફની કાર્યકારણી સભા તરફનુ સર બાલચંદ્રગન કૃષ્ણાજી તરફનુ ભાષણ તેઓ અલ્હાબાદ કૉનવેન્સમાં ગયાથી રા. રા. ગંગારામ સાહયુએ વાચી બતાવ્યુ હતું. તે પછી વૈદપંચાનન ગણેશશાસ્ત્રી જોશીએ બહારથી આવેલા લેખી ભાષણોનો સાર કહી બતાવ્યો હતો, પણ તેમાં લખનારના પૂર્ણ હેતુઓ બતાવી શક્યા નહોતા એટલુજ નહીં પણ તે ઉપર પોતાના અભિપ્રાય બતાવવા લાગ્યા હતા ને લાંબો વખત લેવાથી એ સંબંધમાં સભાવર્ગની લાગણી ઉશ્કેરાઈ ગઈ હતી, કારણ તેવો અભિપ્રાય આપવા તેમને અધિકાર નહોતો. અને પોતાનું વ્યાખ્યાન બંધ કરવા તેમને ચારે બાજુથી સુચના થઇ હતી.

તે પછી ત્રિદોષ સમ્બન્ધી ભાષણો થયાં હતા, ચંદેરવાળા જોશી શ્રી. ગણપતરામ અમૃતરામે પણ ટુકામાં છટાદાર ભાષણ ત્રિદોષના અર્થ માટે કર્યું હતુ. તા. ૧૯-૪-૮ ના રોજ સવારમા આરોગ્ય અને શક્તિ સામર્થ્ય સમ્બન્ધે, ડા. માહાદેવ રામચંદ્ર રાનડે, સોલાપુર વાળાએ અસરકારક ભાષણ આપ્યું હતું. તે પછી પુનાવાળા બાળશાસ્ત્રી લાગવણકરે ત્રિદોષ સંબધીનુ ઘણા આધારો સાથેનુ ભાષણ આપ્યુ હતું. તે પછી એ વિષયની સમાપ્તિ માટે પ્રમુખે ભાષણ કર્યું હતું. અને તેમા પિત્ત અને કફને દોષરૂપ ન ગણતાં ફક્ત વાયુને દોષરૂપ માન્યો હતો; કારણ પિત્ત અને કફ પાંગળા છે તેને ઘસડી જનાર વાયુ છે માટેજ વાયુદોષ રૂપ છે એમ માન્યું હતું.

૧૯ મીના રોજ સનાતનભાન્તધર્મ પરિષદની સભા મળી હતી. શરૂઆતમાં મી, ત્રિભોવનદાસ મંગલદાસ નથુભાઇએ આ સભાનુ પ્રમુખસ્થાન મથુરાવાળા મી શિવપ્રકાશજીએ સ્વીકારવા દરખાસ્ત કરી હતી અને સર્વાનુમતે તેમને પ્રમુખસ્થાન આપવામાં આવ્યુ હતુ તે પછી શિવપ્રકાશજીએ ઉદ્ગાર ભાષણ કર્યું હતું તે પછી બ્રહ્મશાસ્ત્ર યજ્ઞ સબધી મહામહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે એ ઠરાવ મૂક્યો હતો તે સર્વાનુમતે પસાર થયો હતો ત્યારબાદ પાચ મહામંત્રોના એક વાક્યતા સબધ ઠરાવ વેદશાસ્ત્રસપન્ન વિદ્વદરત્ન મા મ કૃષ્ણશાસ્ત્રી ઉપેર્નવીટગીરીએ સંસ્કૃત ભાષામા સર્વોત્કૃષ્ટ રીતે લબાણથી વિવેચન કર્યું હતું અને તે સર્વાનુમતે પસાર થયો હતો તે પછી હીંદુઓને પરધર્મમા વટલી જતા અટકાવવાનો પ્રયાસ કરવાનો ઠરાવ મુંબઇવાળા શેઠ લક્ષ્મીદાસ નાગરદાસે રજુ કરી વિવેચન કર્યું હતુ તેને કોલાબાવાળા દીવાકરે ટેકો આપ્યો હતો તે પછી આ પત્રના મત્રીએ એ સબધે વ્યાખ્યાન આપ્યુ હતુ અને પરધર્મમા વટલી જતા ગરીબ અનાથ લોકોના બચાવને રક્ષણ માટે ઘણી સહેલાઇથી નાણા કેવી રીતે ભેગા થઇ શકે વીગેરે ઉપાયો દર્શાવ્યા હતા તે પછી સર્વાનુમતે ઠરાવ પસાર થયો હતો આ ઠરાવ પસાર થયા પછી, વખત ન રહ્યાથી બીજા ઠરાવ પણ એક પછી એક સર્વાનુમતે પસાર થયા હતા

તા ૨૦-૪-૦૮ના રોજે આયુર્વેદિક સમેલનની ત્રીજી બેઠક મળી હતી અને કેટલાક ઠરાવો, પસાર થયા હતા વળી આ પત્રના મત્રીએ તા ૮-૮-૦૮ પહેલા અત્રેથી આયુર્વેદના ઉદ્ધાર માટે શા શા ઉપાય લેવા જોઇએ વગેરે સબધીનો લેખ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શકર દાજી શાસ્ત્રીપદે તરફ લખી મોકલ્યો હતો અને તે સબધે તે રોજે વ્યાખ્યાન આપી દેશીવૈદ્યોને દેશીદવાઓ આપવા સબધે કેવી હરકતો છે આવે અને તે દૂર કરવા શા શા ઉપાયો લેવા જોઇએ તે સ્પષ્ટ રીતે બતાવ્યુ હતું તે લેખ સબધે કઇપણ વિચાર કે ઠરાવ થએલો નથી ઉપર પ્રમાણે સમેલનનુ કામ પૂરૂ થએલુ હતુ

પનવેલમા વૈદ્યસમેલન થએલુ તે બાબત વૈદકને લગતી છે અને તે અવશ્ય જાણવા જેવી હોવાથી અમોએ આ માસિકમા લખેલી છે પનવેલમા વિષ્ણુકૃષ્ણ શાસ્ત્રીનુ દવાખાનુ કારખાનુ અમોએ જોએલુ છે તેમા યાત્રિકશક્તિએ ખરલોની અદર દવાઓ ઘુટવામા તથા બનાવવામા આવે છે, પરતુ તે દવાઓ આયુર્વેદમાં બતવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે મનુષ્યના હાથે ખરલ કરવાથી જેવી થઈ શકે તેવી બનવી કઠીણ છે કારણ કે ખરલમા ફરતા રોલરોથી દવા છેડા ઉપર જતી રહે છે તે જગોએથી દવાને વચ્ચે લાવવાની જરૂર રહે છે જેથી તેમાં કેટલુ સુધારો કરવાની જરૂર છે વિષ્ણુકૃષ્ણ શાસ્ત્રી જેવા સદ્ગૃહસ્થે આવુ કારખાનુ કાઢી આયુર્વેદિક દવાનો પ્રચાર થવામા મોટી મદદ કરી છે તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે આવા કારખાનાથી દેશીદવાનો પ્રચાર થશે એ વાત ખરી છે તોપણ તેથી દેશીવૈદકનો ધધો કરનાર વૈદો આગળ વધી શકવામા નથી કારણ કે તે વિદ્યાઓ તેમણે પોતે ગુરૂસમીપ રહી કરવી જોઇએ અને તેમ કરવામા દેશી વનસ્પતીઓની ઓળખ માટે સગ્રહસ્થાન રાખવાની તેવી વનસ્પતીના નમુના મગાવે તેને વ્યાજબી કીમતે પૂરા પાડવાની અને દેશના જુદા જુદા ભાગમા મળતી વનસ્પતી મગાવનારને પૂરી પાડવાની ગોઠવણ જ્યાસુધી કારખાનાવાળા અગર વૈદ્યક સમેલનથી ન થાય ત્યા સુધી દેશીવૈદ્યના ધધા કરનારની હરકત કદી પણ દૂર થવાની નથી તથા, આયુર્વેદિક, પાશ્ચાતવિદ્યાના શોધો પ્રમાણે, વગર દવાએ રોગો મટાડવાની ક્રિયાઓ, સબધીનું જ્ઞાન વિદ્યાર્થીને આપવામા નહી આવે ત્યા સુધી દેશીવૈદ્યો કદીપણ આગળ વધી શકશે નહી એમ અમને લાગે છે

આયુર્વેદ વિદ્યાના પુનરોદ્ધાર માટે આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય રા. રા. શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે તથા રા. રા. શેઠ લક્ષ્મીદાસ નાગરદાસે કેટલાક વરસથી તન, મન અને ધનવડે લાગટ પરિશ્રમ કરે છે. અને પોતાના વ્યવહારનુ કાર્ય છોડી દ્રઢતાથી આરંભેલું કાર્ય પૂર્ણ કરવા ઉત્સાહ બતાવે છે. તે બાબત તેમને જેટલો ધન્યવાદ આપીએ તેટલો થોડો છે. દુનીયામાં દરેક કાર્ય થાય છે તેમા ખામી હોય છે અને તે ખામીઓ દિનપરદિન સુધરતી જાય છે. તે પ્રમાણે આરંભેલા અને થતા કાર્યમાં ખામીઓ નહી હશે એમ હું કહી શકતો નથી, પરંતુ સજ્જન પુરૂષો દોષો તરફ દ્રષ્ટી કરતા નથી. દરેક કાર્યમાં ભૂલ કાઢવી સહેલી છે, પરંતુ કરી બતાવવું ઘણું કઠીણ હોય છે. પરમાત્મા! તેમણે આરંભેલું કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં સહાયભૂત થાઓ અને આવા પરોપકારી વીરપુરૂષોને દીર્ધાયુષ્ય બક્ષો એજ સવિનય પ્રાર્થના છે. મં. શ્રી.

——(૪)——

બીજા વૈદ્યકસંમેલનમાં થએલા ઠરાવો.

સોમવાર તા ૨૦ એપ્રીલ સન ૧૯૦૮ ચૈત્ર કૃષ્ણ ૪ શકે ૧૮૩૦ ને દિને સવારે જે એક નિર્ણાયક સભા થઈ તેમા પૂર્ણ ચર્ચા થઇને નીચેના ઠરાવો સર્વાનુમતથી પસાર કરવામાં આવ્યા હતા.

(૧) ભિષગ્વર પુરૂષોત્તમ કૃષ્ણ શાસ્ત્રી પુરાણિક એમના અકાળ સ્વર્ગવાસથી વૈદ્યકને ઘણી હાનિ થઈ છે, માટે ખિન્ન ચિત્તથી આ સભા શોક પ્રદર્શિત કરે છે

(૨) આ. મ શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે એઓએ "અખિલ ભારતવર્ષીય શ્રી સયાજી-આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ"નુ કાર્ય આજસુધી પોતાના નિયામક ણાથી ચલાવ્યુ છે તેમજ તે આગળ પણ ચલાવવુ, અને વૈદ્યકસંમેલન, પ્રદર્શન ઈત્યાદિ સર્વ કામો, વિદ્યાપીઠના નામથી આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે એમના નિયામકત્વથીજ થવા એવો ઠરાવ, સર્વ સભ્યોની સમ્મતીથી અને ઇચ્છાથી કરવામા આવે છે આ કાર્ય ચલાવવામા તેઓએ આજસુધી જે પરિશ્રમ લીધો છે તે માટે તેમનો ઉપકાર માનવામા આવે છે.

સૂચક—આ. પ રઘનાથ ગણેશ શાસ્ત્રી શેંડે, પનવેલ.

અનુમોદક—ચિકિત્સક ચૂડામણિ ભોગીલાલ નિકમલાલ વકીલ, વીસનગર.

આ ઠરાવ સર્વાનુમતે પસાર થયા પછી "લોકો તરફથી સૂચનારૂપ થયેલા ઠરાવોનો હું વિદ્યાપીઠનાં કામમા જરૂર વિચાર કરીશ" આવું કહીને, જે જે વૈદ્યો તરફથી ભિન્ન ભિન્ન સૂચનાઓ થઈ હતી તે સભાની સમ્મતી માટે તેઓ સભા આગળ વાંચી બતાવી હતી, તે સૂચનાત્મક ઠરાવો નીચે મુજબ છે—

"(૧) કોઈ વિશેષ મહત્વના રોગમાં જે વૈદ્યોને અનુભવ મળશે તે તેઓએ વૈદ્યકપત્રોમા અથવા સ્વતંત્ર પુસ્તકરૂપે છાપી પ્રસિદ્ધ કરવો. (૨) વૈદ્યોએ દરેક રોગીની વિગત લખી રાખવી. (૩) જે કોઈ વૈદ્યને કાંઈ ચમત્કારિક રોગ જોવામાં આવે તો તેની ખબર "ભારતધર્મ" પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરવી કે જેથી બને તે વૈદ્યો તે જોવા ખાતર તે રોગી પાસે જાશે. બાકી તે રોગીની જે વૈદ્ય ચિકિત્સા કરે તેઓએ તેની વિગતવાર હકીકત લખી રાખવી. આવી ૧૦–૧૫ રોગીઓની હકીકત જે વૈદ્ય વૈદ્યકસંમેલનમાં જાહેર કરી તેમા પોતે સારૂં કાર્ય કરેલુ જાહેર કરે તેને યોગ્ય ઉત્તેજન આપવુ. (૪) જાહેર ખબરથી પેટંટ દવા વેચનારે તે દવામાં શું શું મુકવ્યો છે તે જણાવી કેટલાક રોગીઓને સારૂં કરવા પૂરતી દવા વિદ્યા-

પીઠ તરફ મોકલવી તેનુ પરીક્ષણુ કરવા માટે વિદ્યાપીઠ તરફથી એક મંડળ નીમવામાં આવશે. જો તે મંડળને તે દવા ઉત્તમ લાગી તો તે મંડળ તેને પ્રમાણુપત્ર આપશે. અને નહી લાગે તો સુધારવા ખાતર સૂચના કરશે. આમ કરવાથી ખોટી દવાઓનો ફેલાવ થવાનો સંભવ ઓછો થઈ સારી દવા કહાડનારને ઉત્તેજન મળશે (૫) વૈદ્યકગ્રંથો કરનાર, દવાઓ બનાવનાર, યંત્રકાર ઇત્યાદિઓને પ્રમાણુપત્ર અથવા સોના-ચાદીના પદકો (મેડલસ્) આપવા એક વખતે જેને ઇનામ આપવામા આવે તેણે આગળ આપણી યોગ્યતા વધારે દેખાડી તો તેને ઉત્તેજના દાખલ બીજી વખતે પણ ઇનામ વિગેરે આપવાં (૬) વિદ્વત્તાદર્શક પદવી આપવી તે કેવળ ઉમર ઉપર નહી પણ આપના ગુણ ઉપર આપવી. અને તે વિષે તે વૈદ્ય વિષે પૂર્ણ માહેતગાર આવી મંડળીની સલાહ લેવી. (૭) ચર્ચાને માટે જે વિષયો નીમવા તેમા નીચેના મુદ્દાઓ ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવુ. સંશયગ્રસ્ત ઔષધોનો નિર્ણય, ઔષધિપ્રયોગો બનાવવાનો નિર્ણય, ઓષધિઓની માત્રા પ્રમાણુનો નિર્ણય, શરીર અને નિદાનની બાબમા યુનાની અને અંગ્રેજી શાસ્ત્રોમા વિશેષ શુ છે તે જોવુ, વૈદ્યોને શસ્ત્રચિકિત્સાનુ જ્ઞાન આપવુ તથા તેમા તે બાબનો ફેલાવ થાય એવા ઉપાય કરવો, જરૂર પ્રસંગે ડાકટર અને હકીમોની સહાય્યતા લેવી; ઔષધોની વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ જાણવા માટે 'યૂનહર્સ યુનિયન ' જેવી વ્યવસ્થા કરવી, નવીન પૃથક્કરણ પદ્ધતીથી માત્રા, રસાયનો વિગેરેમા કાઈ વિશેષ જ્ઞાન થાય છે કે શુ તે જોવુ (૮) અષ્ટાંગ ચિકિત્સાનુ વિભાગશઃ સંપૂર્ણ જ્ઞાન થવા માટે ઓછામા ઓછી એક પાઠશાળા જલ્દિ ચાલુ કરવી

વેદમૂર્તિ રા. રા. શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે આયુર્વેદક મ્હોપાધ્યાય આર્યભિષક્ કાર્યાલય મુબઈ-એઓની તરફથી પનવેલમા બીજા વૈદ્યસંમેલનમા તા ૨૦-૪-૦૮ સોમવારના રોજ સવારે સભા થઈ તેમા પસાર થયેલા ઠરાવો આ માસિકમા પ્રસિદ્ધ થવા આવેલા તે વૈદ્યક વિષયને લગતા ને મહત્વના હોવાથી આભાર સહિત સ્વીકારી દાખલ કરેલ છે.

મંત્રી.

શહેર-પનવેલની અંદર થયેલું વૈદ્યકસંમેલન.

એ સંમેલનનું કામ તા. ૧૮ મીના રોજ શરૂ થયુ હતુ, શેઠ ત્રિભોવનદાસની સૂચનાથી વૈદ્ય કૃષ્ણશીકરે અનુમોદન આપ્યો પછી જયપુરના પ્રસિદ્ધ પંડિત ગંગાધર શાસ્ત્રીની સર્વાનુમતે અધ્યક્ષપણાની જગા કાયમ થઈ. આ સભાનો ગયા વર્ષનો રિપોર્ટ શેઠ લક્ષ્મીદાસે વાચી સંભળાવ્યો હતો. તે પછી વૈદ્યક ઉપર કેટલાક નિબંધો વાચવામાં આવ્યા હતા અને મળેલી મંડળીના ફોટો લઈ તે દિવસનું કામ પૂર્ણ કરવામાં આવ્યુ હતું.

બીજે દિવસે ત્રિદોષ ઉપર વિદ્વાન વૈદ્યોના ભાષણો અને વાદવિવાદ થયા. પ્રાણાચાર્ય બાલશાસ્ત્રીએ એ તમામ વાદવિવાદનુ એકીકરણ કર્યું અને ત્રિદોષ એ આયુર્વેદમા પૂર્વશાસ્ત્રોક્ત પાયા ઉપર ઠરાવેલ છે એવુ કહ્યુ.

આયુર્વેદ પરિષદની સભા તેજ દિવસે બપોરના બે વાગ્યે શરૂ થઈ, શેઠ ત્રિભુવનદાસની સૂચનાથી શેઠ લક્ષ્મીદાસે અનુમોદન આપ્યા પછી મથુરાના વૈદ્યકળાનિધિ જોશીબાવા શિવપ્રસાદ ખાસજીને સર્વાનુમતે અધ્યક્ષ નિમવામા આવ્યા. અધ્યક્ષે હિંદુસ્તાનમાં થતી સાર્વજનીક-ધાર્મિક હિલચાલનો થોડોક ઇતિહાસ કહી સંભળાવ્યો. અને વિશેષમાં મહાપરિષદની હકીકત કહીને તેમને પોતાના ભાષણમાં હિંદુસ્તાનની આધુનિક ધાર્મિક જરૂરીયાત અને કેટલીક મહત્વ બાબતો સંબંધી બાદ્ય અર્થાત્ લાગણી માર્યની વિચારણા જાહેર કરી. તે પછી નીચે

પાસ થયાઃ-(૧) નાશકની અંદર થયેલો બ્રહ્મયજ્ઞ વિધિ કરવો; (૨) બ્રહ્મશાસ્ત્ર ઉપર પાંચ જુદા જુદા મતદર્શક ટીકાના ઐક્ય કરનાર ગ્રંથો પ્રસિદ્ધ કરવાં, (૩) ધર્માંતર ન થવા બદલ ઉપાયો અમલમાં લાવવા, (૪) ગોહત્યા બંધ કરવા સંબંધી ઇસ્લામી પંથના આગેવાનોને અને સરકારને વિનંતી કરવી, (૫) ધાર્મિકગ્રંથ લખનારાઓને ઉત્તેજન આપવું, (૬) ધર્માચાર્યોએ લોકો ઉપર પોતાની ધાર્મિક સત્તા કાયમ રાખવા મદદ આપવી, (૭) નવા જુના વૉલંટીયરોને એકત્ર કરવા, (૮) ધર્માંતર થયેલા લોકોને ફરી ધર્મમાં લેવાં, એ બદલ ધર્માચાર્યોના મત માંગવા, (૯) ધાર્મિકજ્ઞાન સંબંધી યોગ્ય દિશા બતાવનારાં યોગ્ય પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવાં; (૧૦) સ્વદેશી ખાંડનો ઉપયોગ કરવો, (૧૧) અંત્યજો-ઢેડ-વણકરોએ વણી તૈયાર કરેલાં કપડાં ઉપયોગમાં લાવવાં. આ પ્રમાણે ઠરાવ પાસ થયા પછી કાર્યકારી મંડળી નિમવામાં આવી. એજ રાત્રીએ બ્રાહ્મણસભા ભરવામાં આવી. પંડિત વામનાચાર્ય અધ્યક્ષ, ધોળપ અને બીજા કેટલાક વિદ્વાનોનાં ભાષણો થયાં. જુદા જુદા આયુર્વેદિક વિષયો પર ૨૦ નિબંધ વાંચવામાં આવ્યા અને વ્યાખ્યાનો થયાં. આયુર્વેદની ઉન્નતિ અને જીર્ણોદ્ધાર-સંબંધની સૂચના સંબંધી વાદવિવાદ થયા; તથા ઠરાવો પાસ થયા. દરભંગાના મહારાજ બહાદુર, સર ભાલચંદ્ર વૈ. શા. શંકર શાસ્ત્રીપદે એઓએ વિદ્યાપીઠના કામ માટે જે તસ્દી લીધી તથા જે ઉત્સાહ બતાવ્યો છે તે બદલ તેઓનો આભાર માનીને તેઓ પોતાનું કાર્ય આ પ્રમાણેજ હમેશને માટે ચાલુ રાખશે એવા ઉત્તેજન પર ભાષણમાં સૂચવ્યું. વૈદકસંમેલન તથા મહાપરિષદ પાસેથી પદવીઓ, પ્રદર્શનની અંદર આવેલ ઔષધો બદલ ચાંદ અને સર્ટિફિકેટો આપવામાં આવ્યાં.

આ પરિષદ સંબંધનું તમામ ખર્ચ ખમ્યા બદલ અને ઉત્તમ પ્રકારની વ્યવસ્થા રાખ્યા બદલ પનવેલના બિ. ચૂ. વિષ્ણુશાસ્ત્રી પૌરાણિકનો સર્વાનુમતે આભાર માનવામાં આવ્યો.



I have great pleasure to express my sincere thanks to Mr. Bhogilal Trikamlal a native Vaidya & a pleader of this Court. His Kastoori Misrit dijestive pills are very efficacious. Mr. Bhogilal has studied native materia Medica carefully and possesses a fair knowledge of the same. As a pleader he is clever and very skilful. His conduct is good and he is very amiable and gentle.

Visnagar.
4th April. 1903.

(Sd.) DWARKANATH U. Gupte.
Munsiff & Magistrate 1 Class
Visnagar.

આ કોર્ટના વકીલ તથા આર્યવૈદ્ય રા. રા. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલનો ખરા અંતઃકરણથી ઉપકાર પ્રકટ કરતાં મ્હને અત્યાનંદ થાય છે. તેમની કસ્તૂરી મિશ્રિતપાચક ગોળીઓ (અપૂર્વ માલીનિવસંત) ઘણીજ રામબાણ અસર કરે છે. રા. ભોગીલાલ ભાઇએ આર્યવૈદકશાસ્ત્રનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરેલો છે અને તેમને તે વિષેનું સારૂં જ્ઞાન છે. એક વકીલ તરિકે તેઓ હુશીયાર અને બુદ્ધિશાળી છે. તેમનું વર્તન સારૂં છે અને તેઓ ઘણા મળતાવડા અને નમ્ર છે.

વિસનગર
તા. ૪ થી એપ્રીલ ૧૯૦૮

(સહી) દ્વારકાનાથ. વી. ગુપ્તે.
મુનસફ અને ફર્સ્ટક્લાસ માજીસ્ટ્રેટ સાહેબ,
વિસનગર,

Kheralu 6/10/07.

It is with extreme pleasure that I write at the recovery of my wife from that dreadful disease which the doctors call puerperal fever. I left no stone unturned in seeking the medical aids against this horrible disease but had failed everywhere. The best known surgeons were consulted but no body gave me hopes & case, day by day was going from bad to worse. In short when the patient was exhausting and leaving us for funeral ceremonies, a friend introduced Mr. Bhogilal Trikamlal, High Court pleader & Native Vaidya of Visnagar to me. To my astonishment his medicines acted as magic. It will not be out of place if I say that Mr. Bhogilal just wrought a miracle as Christ had done. His native medicines, which are much superior to the English drugs used, seem to have been prepared scientifically & with great care. My wife was totally cured of the disease under his treatment in a month's time.

From this I can freely recommend his treatment to the most dangerous cases.

(Sd.) BABU MITHAN LAL.
Head Supervisor R. M. Railway.
Kheralu.

ખેરાળુ. તા. ૬-૧૦-૦૭.

મ્હને લખતાં અતિશય આનંદ થાય છે કે મ્હારી સ્ત્રી, ડાકટરો જેને સૂતિકા જ્વર (Puerperal Fever) કહે છે તે ભયંકર રોગમાંથી સાજી થઈ છે. આ ભયંકર રોગ મટાડવા માટે ઔષધોપચારની મદદ શોધવામા મ્હે કંઈ બાકી રાખ્યા નહોતી, પરતુ દરેક ઠેકાણે નિષ્ફળ થયો. પ્રખ્યાતમા પ્રખ્યાત ડાકટર (સર્જ્યન)ની સલાહ લેવામા આવી હતી, પરતુ કોઈએ મને આશા આપી નહિ; અને કેસ દિનપ્રતિદિન વધારે ખરાબ થતો ચાલ્યો. છેવટે જ્યારે દર્દી અતિશય નિર્બલ થવાથી અમારે દહનક્રિયા કરવાની તૈયારી કરવાનો વખત આવ્યો હતો, તેવામાં એક મિત્રે રા. ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ, વરિષ્ટ ન્યાયાધિશીના વકીલ તથા આર્યવૈદ્યનું મ્હને ઓળખાણ કરાવી આપ્યુ તેમની દવાએ જાદુની માફક અસર કરી તેથી હુ આશ્ચર્ય પામ્યો. રા. ભોગીલાલે, ઇસુખ્રીસ્તે (ક્રાઇસ્ટ) કર્યો હતો તેવો એક ચમત્કાર કરી બતાવ્યો છે એમ કહુ તો તે અતિશયોક્તિ નહિજ ગણાય. તેમની દેશીદવાઓ, જે ઇગ્રેજી દવાઓ વપરાય છે તે કરતાં ઘણીજ ઉત્તમ છે, વળી તે શાસ્ત્રીય રીતે અને ઘણીજ કાલજીથી બનાવવામાં આવે છે એમ મ્હને લાગે છે. મ્હારી પત્નિનુ દરદ એક માસમા તેમણે જડમૂળથી નાબૂદ કીધુ છે.

આથી ભયંકરમાં ભયકર વ્યાધિથી પીડાતા માણસને તેમની (રા. ભોગીલાલની) દવા વાપરવા હૂં ખુશી દિલથી ભલામણ કરી શકું છુ.

(સહી) બાબુ મિથનલાલ.
હેડ સુપરવાઇઝર આર. એમ. રેલ્વે.
ખેરાળુ.

શારીર જ્ઞાન.

Anatomy.

લેખક. ડાકતર જમનાદાસ પ્રેમચંદ નાણાવટી.
એલ. એમ. એન્ડ. એસ.

શરીર.

તંદુરસ્તીનો આધાર શરીરના પ્રથક્ પ્રથક્ અવયવો કે જેનું શરીર બનેલું છે, તેની કુદરતી રીતે ચાલતી ક્રિયાઓ ઉપર છે. તેથી કરીને વૈદક જ્ઞાનમાં વ્યાધિને અટકાવવા તેમજ તેનું નિવારણ કરવાના ઉપાયોમાં જ્ઞાન સાથે શારીર શાસ્ત્ર, અને ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રનું જ્ઞાન જરૂરનું છે, બલકે એ બે વિષયો વૈદક શાસ્ત્રનાં અંગ છે.

શરીરના અવયવોની રચના, અને તેમની ક્રિયાઓનુ જ્ઞાન મેળવ્યા અગાઉ કેટલાક પદાર્થો જેવાકે સંયોજક, અસ્થિસ્નાયુમય, અને "એપીથેલીઅલ" પદાર્થો જેના તે અવયવો બનેલા છે તે જાણવું પ્રાથમીક અગત્યતા વાળું છે.

પરમાણુંના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તમામ શારીરિક પદાર્થો પરમાણુમાંથી ખીલે છે ને તે પરમાણુઓ સુક્ષ્મ અને સજીવ છે. આ પરમાણુની મધ્યમાં અંડની માફક સજીવ ગર્ભ હોય છે, આ પરમાણુઓ પ્રાથમિક પદાર્થમાં રહેલા હોય છે, જે બંધારણ રહિત અગર પડ પટાવાળો હોય છે, અને જેના પ્રથક પ્રથક વિભાગો થઈ દરેક જુદા વૃદ્ધિ પામે છે. અને તે બનેલા પરમાણુમાં સજીવ ગર્ભ વચમાં રહે છે. સંયોજકના સમુહ જેમાં અસ્થિ અને કુર્ચાઓનો સમાવેશ થાય છે તેમાં સામાન્ય પરમાણુ હોય છે, અને તેમાંથી વિવિધ ગ્રંથીઓનો ઉદ્ભવ થાય છે.

સંયોજક (areolar or cellular tissue) આખા શરીરમાં હોય છે અને જુદા જુદા ભાગોને એક બીજા સાથે બંધનમાં રાખે છે તેમજ તમામ અવયવો, રક્તવાહીની, મજ્જા તંતુઓ સ્નાયુનું ઉપપડ (Sheath) અસ્થિનું બાહ્ય પડ, સંધિ બંધન, અને સ્નાયુ બંધન વિગેરે તેના બનેલા છે.

તે બે પ્રકારના બનેલા છે. એક સફેદ રેસામય પદાર્થ જે ઝીણા અને વાંકાચુકા એક બીજા સાથે ગુંથાતા રેસા (તંતુ) નો બનેલો છે અને બીજો પાળો સ્થિતિ સ્થાપક રેસામય પદાર્થ જે મોહાટા અને ડાળીઓની માફક એક બીજામાંથી નીકળી આગળ મળી જતા રેસાઓથી બનેલો છે. આ બન્ને પદાર્થો જુદા જુદા પ્રમાણમા એકઠા થવાથી આખા શરીરમાં એ પાતળા પડથી જાડામાં જાડા સ્નાયુબંધન સુધી તમામ ભાગો બનેલા છે. સંયોજકમાં રક્તવાહિની અને મજ્જાતંતુઓ હોય છે, અને તેનું કામ શરીરના જુદા જુદા ભાગોને એકત્ર જોડી રાખવાનું છે.

સંયોજકના પેટા વિભાગોમાં ચરબીમય પદાર્થ (adipose tissue) ચરબીથી ભરેલી નાની થેલીઓ સંયોજક તંતુ તથા ઝીણી રક્તવાહિનીથી એક બીજા સાથે બંધાયલી હોય છે.

કુર્ચા (cartilage) રક્તવાહિની અને મજ્જા તંતુ રહિત એક ઘટ પદાર્થ છે, અને તે પરમાણુઓ એકઠા મળીને બનેલા છે, જેને ઉકાળવાથી એક ઘટ ચીકણા રસના રૂપમાં

અર્થાત સરેસ બની જાય છે. તેનું પોષણ તેને વીંટળાયેલા સંયોજકમાંથી થાય છે, અને સાંધાઓમાં હાડકાની રક્તવાહિનીથી પોષણ મળે છે.

કૂર્ચાના ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) શુદ્ધ કૂર્ચા (hyaline). (૨) રેસામય કૂર્ચા, (fibrous) અને (૩) સ્થિતિસ્થાપક કૂર્ચા (elastic). કૂર્ચા મુખ્યત્વે કરીને સાંધાઓમાં હોય છે, વળી નાકમાં, કાનમાં, અને શ્વાસનળીમાં પણ હોય છે. જે કૂર્ચા પુખ્ત ઉમ્મર થયા પછી પણ તેજ કૂર્ચાના રૂપમાં રહે છે, તે **સ્થાયી કૂર્ચા** કહેવાય છે. બાકીના **અસ્થાયી કૂર્ચા** કહેવાય છે

તે વખત જતા હાડકાના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. કૂર્ચાઓનું કાર્ય સાંધા આગળના ભાગોને લીસા રાખવાનું અને તેના સ્થિતિસ્થાપક ગુણોને લીધે કોઇ ચોટથી બચાવ કરવાનું, અને શ્વાસનળીને દબાતી અટકાવવાનું છે.

અસ્થિ—એ શરીરમાં સખતમાં સખત પદાર્થ છે; તેમાં ⅓ ભાગ સેન્દ્રીય અને ⅔ ભાગ ખનીજ પદાર્થો ચુનાના ફોસ્ફેટ અને કાર્બોનેટ ક્ષારો, અને થોડે દરજ્જે મેગ્નીશીયમ અને લોહ વિગેરે હોય છે. તાજુ હાડકુ બહારથી સહેજ ગુલાબી રંગનું, અને અંદરથી રતાશ પડતા રંગનું હોય છે. હાડકાને બહારથી સંયોજકના પડનું આચ્છાદન થએલું છે, જેને અસ્થિનું બાહ્યાવરણ કહેવામાં આવે છે, અને અંદર જે પડનું આચ્છાદન થએલું છે, તે અંતરાવરણ કહેવાય છે; અને આ બન્ને પડથી અસ્થિનું ઘણે ભાગે પોષણ થાય છે.

લાંબા અસ્થિના નળાનો મધ્ય ભાગ અને ચપટા અસ્થિઓનો ઉપરનો ભાગ અસ્થિના જેવા પદાર્થનો બનેલો છે અને લાંબા અસ્થિના છેડા અને ચપટા અસ્થિનો અંદરનો ભાગ અસ્થિમય પદાર્થની વાદળી જેવી રચનાથી બનેલો છે જેથી અસ્થિ વિશેષ મજબુત રહે છે અને તોલમાં હલકા હોય છે. લાંબા અસ્થિના નળાઓ અંદરથી પોલા અને ચરબીથી ભરેલા જેમાં રક્તવાહિનીના રસ્તાવાળા હોય છે. આ રચનાથી તેમના વજનમાં હલકાપણાની સાથે મજબુતીમાં વિશેષતા હોય છે, કેમકે સ્વાભાવિક રીતે તેની પોલી નળી નક્કરના કરતાં વધારે મજબુત રહે છે.

અસ્થિ અસ્થાયી કૂર્ચાઓના બને છે. પ્રથમ રફતે રફતે (કૂર્ચાના પરમાણુઓ હારબંધ ગોઠવાતા જાય છે, અને તેની વચ્ચે વચ્ચે રક્તવાહિનીઓ ઝોલ ખાઇને અંદર આવતી જાય છે, અને ખનીજ પરમાણુઓનો આજુબાજુ જમાવ થતો જાય છે. જે પછીથી અસ્થિના પરમાણુઓ બંધાય છે જે બારીક છીદ્રો (lacunæ) જે બારીક લીટીઓ જેવા રસ્ત (canaliculi) થી જોડાએલા છે, તેમાં એકઠા થાય છે.

આ બારીક છિદ્રો રક્તવાહિનીની આસપાસ વર્તુલાકારમાં ફરતાં હોય છે, અને આ રક્તવાહિની અસ્થિની અંદર પોલી નળીઓ જેવા રસ્તા સોંસરા (Haversian canal) જાય છે

અસ્થિ બનાવવાની ક્રિયા એક અગર વધારે જગાએ બાળકના જન્મ પહેલાં શરૂ થાય છે; પરંતુ તે ક્રિયા ઘણી ધીમી ચાલે છે, અને તમામ સ્થળે સંપૂર્ણ અસ્થિ વીસ વરસ સુધીમાં થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં કેટલીક રક્તવાહિનીની વક્રતા થવાથી, તે રક્તવાહિનીથી પોષણ થતા અસ્થિના પરમાણુ નિર્જીવ થઈ જાય છે, જેથી જીવનીય પરમાણુનો ભાગ ઓછો થઈ જવાથી હાડકાં વધારે બરડ થાય છે.

સ્નાયુમય પદાર્થ બે પ્રકારનાં છે. એક સ્વૈચ્છિક અગર પટાવાળા, અને બીજા અનૈચ્છિક અગર લીસા. સ્વૈચ્છિક સ્નાયુ આપણા મનની ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરે છે; અને અનૈચ્છિક સ્નાયુઓ મનના કાબુમાં નહી હોવાથી સ્વતંત્રપણે પોતપોતાનું કામ કરે છે. આવા સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓ શરીરમાં લગભગ ૨/૫ ભાગ જેટલા હોય છે, અને અસ્થિની આજુ બાજુ વિંટલાઇ રહેલા છે; તેમજ શરીરની આકૃતિ પણ તેના વડે થએલી છે; આ સ્નાયુઓ સંયોજકમાં વિંટાયલી રેસાની ઝુડીઓનાં બનેલા છે, ને તેમાં પણ પાછી નાની નાની ઝુડીઓનો સમાવેશ થયેલો છે. તે નાનામાં નાની ઝુડીનો પહોલાઇનો વ્યાસ ૧/૪૦૦ ઇંચ જેટલો હોય છે; અને લંબાઇમાં કમી જાસ્તી હોય છે. આ ઝુડીઓથી આડકતરી રીતે ૧/૨૦૦૦ ઇંચને છેટે આડકતરી રેસાઓની ઝુડીઓ અંદર અંદર સમાન્તરે હોય છે; અને આ દરેક આડકતરો રેસો ૧/૮૦૦૦૦ ઇંચ જાડાઇની ચકતીઓની હારનો બનેલો છે.

રક્તાશય, ગળા વિગેરેના બાદ કરતાં બાકીના સ્વૈચ્છિક સ્નાયુ ઘણા જોરથી અને ઝડપથી સંકુચિત થાય તેવાં છે.

અનૈચ્છિક—સ્નાયુઓ જેના ઉપર ઇચ્છાનો અમલ નથી, તેવા સ્નાયુઓ આંતરડા, મૂત્રાશય, જનનેંદ્રિઓ, ફેફસાં, રક્તાશય, રક્તવાહિની, કેટલાકપીંડ, અને ત્વચામાં હોય છે. અને તેઓ ઘણા ધીમેથી અને ક્રમજોરથી સંકુચીત થાય છે.

સ્વૈચ્છીક—સ્નાયુના કરતાં તે ફીક્કા રંગના, કોકડા જેવા ચપટા આકારના, રેસાઓના બનેલા હોય છે, અને તે દરેકમાં લંબાકૃતીના ગર્ભ હોય છે. આ સુક્ષ્મ રેસાઓ ૧/૩૦૦૦ ઇંચ જાડા અને ૧/૫૦૦ ઇંચ લાંબા હોય છે.

મરણ પછી થોડા કલાકમાં સ્નાયુઓ જડ થઇ જાય છે. જેથી આખુ શબ સજડ થઇ જાય છે અને આ જડતા જતી રહે છે કે તુરત સડો શરૂ થાય છે. આવી સજડતાને મડાગાંઠ (rigor mortis) કહે છે.

એક અગર વધારે થરમાં ગોઠવાયલા પરમાણુઓનું શરીરના ઉપર તેમજ અંદરના ભાગોમાં એક આચ્છાદન થએલું હોય છે, જેને પડ (Epithelium) કહેવાય છે આ પ્રકારનો આચ્છાદનનું કાર્ય (૧) રક્ષણ કરવાનું અને (૨) રસ ઉત્પન્ન કરવાનુ છે. ત્વચા ઉપર કે જ્યાં તે પડ ઉપત્વચાના રૂપમા હોય છે, ત્યાં ઘસારાથી જે પરમાણુઓ નષ્ટ થાય છે, તે પરમાણુંને બદલે બીજા પરમાણું પુરા પાડે છે. વળી મજ્જાની તંતુઓ અને રક્તવાહિનીઓને કાંઈ પણ ઇજા ન થાય તેમ રક્ષણ કરે છે. આંતરડાં, અને પિંડોમા તેવું પડ પાચનક્રિયાના ઉપયોગી રસો લોહીમાંથી ઉત્પન્ન કરે છે; નાક, ગળુ, અને ફેફસામાં રસ ઉત્પન્ન કરી, તે અવયવોને ભીના રાખે છે જેથી ઘપઘું નહી થવાથી ગરમી જોઇએ તે કરતાં વધવા પામતી નથી. રસ પડમાં આથી લીસાપણું કાયમ રહે છે. રસોત્પાદક અને મળ વિગેરેને બહાર કાઢી નાખનારા પીંડામાં આ આચ્છાદન રક્તમાંથી ખાસ દ્રવો ખેંચી લે છે.

આ આચ્છાદનના ઘણા પ્રકાર છે. એક સપાટ (Pavement) છે કે જેમાં ચપટા કટકો અને તેની અંદર જુદા જુદા કદના ગર્ભ હોય છે અને ત્વચા, રસ પડ, રક્તવાહીની અને કેટલાક બારીક રસ્તા (duct) માં હોય છે.

બીજો પ્રકાર સ્થંભરૂપ (Columnar) છે, જેમાં પરમાણુઓ અંકુ આકારના એક બીજા સાથે ગોઠવાઇને થાયછે. અને આ પરમાણુઓની રચનાએ તે પડની સપાટી થાય છે, આ પ્રકાર હોજરી આંતરડા ઇત્યાદિમાં હોય છે.

ત્રીજો પ્રકાર ગોળા જેવો છે (spheroidal) જેમાં અંકુરો હોય છે, અને તે મૂત્રપીંડ, મૂત્રમાર્ગ મૂત્રનળી (યુરેટર) મૂત્રાશય અને રસોત્પાદક પિંડોમાં હોય છે. જ્યારે પરમાણુઓ વાળ જેવા ફણગા સહિત હોય છે, ત્યારે તે સકેશ (ciliated) કહેવાય છે, અને આ જાતના પરમાણુઓ શ્વાસ માર્ગમાં " યુસ્ટેકીયન " અને " ફેલોપીઅન " નળીઓમાં, ગર્ભાશયના ઉપરના ભાગમાં હોય છે, અને તેમનું કાર્ય તેમની ગતીથી ઉત્પન્ન થએલ રસને એકથી બીજી જગાએ લઇ જવાનું છે.

આવા આચ્છાદન પડનાં પરમાણુઓ ત્વચાનું આચ્છાદન કરવા ઉપરાંત ત્રણ પ્રકારના પડ જેવાકે શ્લેષ્મ પડ, રસ પડ, અને સ્નિગ્ધ પડની રચનામાં ઉપયોગી છે. તેમજ કેટલાક પીંડમાં પણ હોય છે.

રસ પડ (Serous membranes) એ એક પ્રકારની બંધ કરેલી કોથળીઓની હાર જેવું છે. તેમાં એક રચનના રહિત પડના ઉપર epithelium ની જાતનું પડ છે, અને નીચેના ભાગમાં સયોજક છે જેમાં ર વાહિનીઓ હોય છે. રસ પડનુ કાર્ય રસ ઉત્પન્ન કરવાનુ છે કે જે રસ જલંદરમાં પુસ્કળ હોય છે. અને અંદરના અગત્યના અવયવો જે રસ પડમાં વીંટાયલા હોય છે. તેને ઉત્પન્ન થએલા રસને લીધે ઘર્ષણ અટકાવવાનુ છે.

સ્નિગ્ધ પડ (Synovial membranes) ની રચના રસપડના જેવીજ છે, પરંતુ સ્નિગ્ધ પડમાંથી રસ જાડો પેદા થાય છે, અને તે પડ હલન ચલન થતા અવયવોના સાંધામાં હોય છે, જે તે સાંધાઓને સારી રીતે સ્નિગ્ધ રાખે છે.

શ્લેષ્મ પડ (mucous membranes) શરીરના જે દ્વારો બહાર હવામાં ખુલે છે, તે તમામ દ્વારોના હોય છે. તેની રચના વધારે બારીક છે, સયોજકના ઉપર એક પડ હોય છે, અને અને તેના ઉપર આ પડ રહેલું છે, તેનું આચ્છાદન જુદા પ્રકારનુ છે, અને તેની અંદર નાના નાના પીંડો તંતુઓ, રક્તવાહિનીઓ વિગેરે ઘણાં હોય છે; આ પીંડોમાંથી ચીકણો પાતળો નિર્મળ ઇંડાની સફેદી જેવો શ્લેષ્મ નીકળે છે; જે મૃત પરમાણુઓને બહાર કાઢી નાખે છે, અને પડને જરૂર જેટલો ભીનો રાખે છે.

શ્લેષ્મ પડના વરમમાં આજ પ્રવાહી નિકળે છે અને મૃત પરમાણુઓનો વધારો થાય છે, જે બલગમ કે કફના રૂપમાં બહાર નીકળે છે. અને જ્યારે વરમ મોટે દરજ્જે પહોચે છે, ત્યારે આ પડનુ આચ્છાદનનો નાશ થઈ જાય છે, અને વરમ સયોજક સુધિ પહોચે છે, ત્યારે બલગમ જાડો અને પીળો પડે છે.

રસોત્પાદક પિંડો (Secreting Glands)ની રચનામાં શ્લેષ્મ પડનો ઘણો ભાગ ઝીણી રક્તવાહીનીઓને મળવા વળેલો છે. આ પિંડોનુ કાર્ય રસ ઉત્પન્ન કરવાનુ એટલે રક્તમાથી અમુક પદાર્થ જુદો પાડવાનું છે. પિંડો મોહોટામાં મોહોટા યકૃત કે જે ચારશેર વજનનુ છે, ત્યાંથી તે છેક ઝીણામાં ઝીણું શ્લેષ્મ પીંડ કે જે ખુલી આંખે જોઈ શકાય નહિ, ત્યાં સુધીના

જુદા જુદા કદના છે. પીંડની રચના કાતો સાદી નળી જેવી હોય છે, અથવા એક મૂળમાથી જેમ ડાળીઓ ફુટી હોય તેમ દ્રાક્ષના ઝુમખા જેવી હોય છે.

આ સિવાય બીજા એક પ્રકારની પીંડ (ductless glands) છે; કે જેમા નળીઓ હોતી નથી. તેવા પ્રકારના પિંડો મૂત્રપીંડના ઉપર (Suprarenal) તથા ગળાંના ભાગમા (Thyroid & Thymus) છે.

આ પીંડોના કાર્ય સંબંધી હજુ ઘણુ જાણવામા આવ્યુ નથી.

ત્વચામા રંગના પરમાણુઓ અંકુરની માફક એકઠા થાય છે, અને જુદા જુદા દેશના માણુસો અને પ્રત્યેક માણુસના રંગની ભીન્નતા આ પરમાણુને લીધે હોય છે

અસ્થિ (હાડકાં.)

(Bones)

શરીરની અંદર અસ્થિનુ એક પીંજર તેના ચોખટા તરીકે છે. અસ્થિ ત્રણ પ્રકારના છે. ૧ લાબા, ટુકા અને ચપટાં. લાબા અસ્થિનો વચલો ભાગ એક લાબી નળી જેવો છે અને ઘટ અસ્થિનો બનેલો હોય છે. બન્ને છેડા પહોળા અને વાદળી જેવી રચનાના હોય છે. આ પ્રકારના અસ્થિ હાથ, અને પગમા હોય છે અને એક ઉચ્ચાલનની માફક તેમને વાપરવાથી ઘણુ હલન ચલન થઈ શકે છે જે સ્થળે હીલચાલ કરતા મજબુતીની વધારે જરૂર છે, તે સ્થળે ટુકા અસ્થિ રહેલા છે. જેવા કે હથેલી, પગ વીગેરેમા છે તેનુ ઉપલુ પડ ઘટ અને નીચેના ભાગમા વાદળી જેવી રચના છે. ચપટા અસ્થિની ઉપલી અને નીચલી બાજુના પડ ઘટ રચનાના છે, અને એ પડની વચમા વાદળી જેવી રચના હોય છે આ પ્રકારના અસ્થિ જે સ્થળે મર્મસ્થાનનુ રક્ષણ કરવાની જરૂર છે તે સ્થળે હોય છે જેમકે ખોપરી, ખભાની ઢાલ વિગેરે આ સીવાય એક પ્રકાર બીજો છે કે જેની રચના ઉપર જણાવેલ અસ્થિમા કોઈ સાથે મળતી આવતી નથી તેથી આ પ્રકારના અસ્થિ "મીશ્ર પ્રકાર" ના કહેવાય છે

પુખ્ત ઉમરના માણુસમાં દાત બાદ કરતા બધા મળી ૨૦૬ અસ્થિ છે

૧ કરોડના	૨૬
૨ ખોપરી	૮
૩ ચહેરાના	૧૪
૪ કાન.	૬
૫ પાસળીઓ અને છાતીના... ...	૨૬
૬ હાથના	૬૪
૭ પગના.	૬૨
	૨૦૬

કરોડ-પૃષ્ઠવંશ.

(The spine)

કરોડ એક વળી શકે તેવો નાના નાના પોલાં ને જરા ગોળાકાર હાડકાંઓ મળીને થએલો એક સ્થંભ છે. આ નાના હાડકાંઓ મણકા કહેવાય છે, અને તેના મુખ્ય પાંચ ભાગ કરવામાં આવેલ છે. ૧ ગરદન, ૨ પીઠ, ૩ કમર; ૪ ત્રીક, ૫ ગુદાસ્થિ. જે મણકાઓની કરોડ બનેલી-છે તે મણકા અનિયમીત આકારના છે તેનો અગ્ર ભાગ ચપટો અને જાડો છે, પાછલો ભાગ કમાન જેવા આકારનો છે, અને વચમાં છિદ્ર હોય છે. જ્યારે આ મણકાઓ જોડાઇને કરોડના રૂપમાં થઈ જાય છે, ત્યારે તે છિદ્રોની એક પોલી નળી જેવો ઘાટ થઈ જાય છે, જેમાથી કરોડ રજ્જુ (Spinal Cord..) કમાનની પાછળ ટોચ હોય છે, અને તે ટોચ પીઠ તરફ રહે છે, આ મણકાની ઉપર અને નીચે પગાં જેવું હોય છે, અને તે પગાં અગાડીથી મણકા એક બીજા સાથે જોડાય છે. ગરદનમાં, પીઠમાં ૧૨, કમરમાં ૫, ત્રીકમાં ૫, અને ગુદાસ્થિમા ૪ મણકા હોય છે જેમા ત્રીક અને ગુદાસ્થિના મણકા એકત્ર થઈ જુદા એજ અસ્થિ હોય તેમ રહે છે, જુદા જુદા ભાગના મણકાઓની આકૃતિમાં ભિન્નતા હોય છે. ગરદનના ઉપરના બે મણકાનો આકાર બીજા મણકાથી જુદો છે તેને આગળ અને પાછળ ફક્ત કમાનો છે અને પડખે ઘટ ભાગ છે, આ નક્કર ભાગમાં ઉપરની તરફ પશ્ચિમાસ્થિના ખાચા બેસે એવુ પોલાણુ છે, જેથી માથુ આમ તેમ હલાવી શકાય છે

મસ્તકની તુંબડી.

(The Skull.)

તુંબડીના ખોપરી અને ચહેરો એમ બે વિભાગ કરવામાં આવેલા છે. ખોપરીમાં ૧ પશ્ચિમાસ્થિ, ૧ પૂર્વાસ્થિ ૩ પાર્શ્વાસ્થિ (પડખાના) ૨ લમણાના અસ્થિ ૧ 'સ્ફેનોઇડ' અસ્થિ અને ૧ 'એથમોઇડ' અસ્થિ એ પ્રમાણે આઠ છે. પશ્ચિમાસ્થિ ખોપરીના પાછલા ભાગમાં છે. અને તે ઉપરથી બાહ્યગોળ અને અંદરથી અંતરગોળ છે. અને ઉપર ખડબચડુ અને વચમાં ધારોવાળુ છે. જેની સાથે સ્નાયુઓ જોડાય છે.

બન્ને પાર્શ્વાસ્થિ (Parieytal bones.) ખોપરીની બન્ને બાજુએ છે. એ બન્ને એક બીજા સાથે ખોપરીની ટોચે જોડાયલાં છે, આગળ લલાટાસ્થિ અને પાછળ પશ્ચિમાસ્થિ અને નીચેના ભાગમાં લમણાના અસ્થિની સાથે જોડાએલા છે. આકારમાં તે ચોરસ હોય છે, અને અંદરની બાજુમાં મગજની ધમનીઓને રહેવા સારૂ ખાસ પડેલા તેમજ મગજના જુદા જુદા લોચાને માટે ખડા હોય છે.

લલાટાસ્થિ (Frontal bone.) એક બાજુ ભમરના અસ્થિ તરીકે છે. અને ઉપરની બાજુએ પાર્શ્વાસ્થિની સાથે સંધાએલ છે. ખરૂં જોતા લલાટાસ્થિ બે કટકાનુ બનેલ છે. પરંતુ તે સજ્જડ સંધાએલા-છે જેથી એક જેવા થઈ રહેલા છે. લલાટાસ્થિ અને પાર્શ્વઅસ્થિની સંધી આગળ ઉપરના ભાગમાં બચપણમાં થોડો માર્ગ રહે છે. જે પછીથી જોડાઈ જાય છે અને ત્યાં આગળ લોહીની ફરવાની ગતીથી થડકારો જણાય છે. આ ભાગને પુર્વ બ્રહ્મરંધ્ર કહે છે.

શંખાસ્થિ અગર લમણાના અસ્થિ (Temporal bones.) લગભગ ચોપડા જેવા હોય છે. અને તે બન્ને બાજુના પાર્શ્વઅસ્થિ ઉપર આવી ગએલાં હોય છે. અને તેનો નીચેનો ભાગ એક બેડોળ ફાચર જેવો હોય છે. આ અસ્થિમાં કાન આવેલો છે. તે ઉપરાંત આ અસ્થિમાં છિદ્રો હોય છે, જેમાંથી રક્તવાહનીઓ પસાર થએલ હોય છે.

સ્ફેનોઇડ અસ્થિ (Sphenoid) ખોપરીની વચમાં છે તેનો આકાર ઘણો અનિયમીત છે. તેને બે બાજુએ પસારેલી પાંખોનાં જેવા કાંટા છે. અને બીજા બાર અસ્થિની સાથે જોડાઇ તે બધા અસ્થિઓને મજબૂતીથી પકડી રાખે છે.

તન્વસ્થિ અગર 'એથમોઇડ' અસ્થિ (Ethmoid.) એક નાનુ વાદળી જેવું અસ્થિ છે. અને ભમરના ગોખલાની વચ્ચેનો ભાગ અને નાકના મુળની વચ્ચે રહેલું છે.

ચહેરાના અસ્થિ ચૌદ છે.

નાસિકાસ્થિ (Nasal bones.) ૨ છે. અને તેની નાકની દાંડી બનેલી છે. દાંડીનો ઉપલો ભાગ અસ્થિનો અને નીચેનો ભાગ કુર્ચાનો બનેલો છે.

ઉપલા જડબાના અસ્થિ (Superior maxilla.) ૨ છે જેથી ગાલનો સખત ભાગ બનેલો છે; અને નાકનો બાજુનો ભાગ અને આખના ગોખલાનો નીચેનો ભાગ પણ તેનોજ બનેલો છે. આ અસ્થિનો અંદરનો ભાગ પોલો છે અને નાકની સાથે તેનો સબંધ રહેલો છે.

અશ્રુપ્રવાહી અસ્થિ (Lachrymal bones) એ નાની હાડકાની બે તકતીઓ છે જે આકારમાં આંગળીના નખને મળતી આવે છે અને તે આંખના ગોખમાં અંદરના ખુણાં આગળ રહેલાં છે અને આંખનું પાણી સ્વાભાવિક રીતે નાકમાં વહે તેને માટે જે નળી હોય છે તે નળીનાં થોડા ભાગમાં આ અસ્થિઓ આવેલાં છે.

કપોલફલક અથવા ગાલના અસ્થિ (Malar bones) ૨ છે, અને જે ગાલમાં ટેકરા જેવા જણાય છે તે, એ અસ્થિજ છે. ઉપલા જડબાના અને લમણાના અસ્થિ સાથે તે જોડાએલાં છે.

તાળવાના અસ્થિ (Palate bones) ૨ છે. ઉપલા જડબામાંથી તેમના કાંટા નીકળેલા છે. અને નાકના છીદ્ર આગળ તે અંદરથી ફાચરની માફક વળેલાં છે. અને તે અસ્થિ તાળવું બનેલું છે.

નીચેના ટરબીનેટેડ (Inferior turbinated) બે છે અને તે દરેક નાકમાં અકેક આવી રહેલું છે.

વોમર (Vomer) બન્ને નાકની વચે એક પડદા તરીકે રહેલું છે.

નીચલા જડબાનું અસ્થિ (Inferior Maxilla) એક છે તેનો આકાર ઘોડાની નાળના જેવો છે. અને દરેક છેડેથી એક ઉપર તરફ ફાટો જાય છે, જે લમણાના અસ્થિની સાથે કાન આગાડી જોડાય છે. આ અસ્થિમાં દાંતના સોળ ઘર જેવા ખાડા હોય છે. તેના છેડાની નીચેના ભાગમાં ખુણા પડતો આકાર છે.

ગ્રીવાસ્થિ.

(Hyoid bone)

ગરદનના આગલા અને જરા ઉપરના ભાગમાં શીંગડા જેવું પણ અર્ધગોળ નાનુ હાડકું છે, તેની સાથે જીભના તથા બીજા સ્નાયુઓનુ અવલંબન હોય છે. જેને સાધારણ લોકો હડીઓ ઉગ્યો કહે છે એટલે છોકરો ઉમરમાં આવ્યો છે અને મુસલમાન રાજ વખતે તેના ઉપર વેરો લેવાતો તે જજીઆવેરાના નામે ઓળખાય છે.

છાતી.

(The Chest.)

છાતીએ એક સ્થિતિસ્થાપક પેટીની મીસાલે છે. જેની અંદર ફેફસાં અને રક્તાશય સહીસલામત રહેલાં છે. પાછળના ભાગમાં કરોડ, આગળ ઉરોસ્થિ અને પડખાંમાં પાંસળીઓ અને તેને જોડાયલા કૂર્ચા મળી છાતીની બખોલ થએલ છે.

ઉરોસ્થિ (Sternum.) ચપટુ અને જુના જમાનાની સિદ્દિ તરવારની આકૃતિનુ છે. તેના ત્રણ ભાગ છે. ઉપરનો ભાગ ટુંકો છે. વચલો લાંબો અને નીચેનો અણીવાળો ભાગ છે.

પાંસળીઓ (The ribs) ૨૪ છે. જેમાની દરેક બાજુએ બાર બાર છે. તે પાછળ બરડાની કરોડના મણકા સાથે જોડાએલી છે. અને આગળ કુર્ચાવડે ઉરોસ્થિથી જોડાયલી છે. આમાંની દરેક બાજુ ઉપરની સાત પાંસળીઓ ઉરોસ્થિની સાથે જોડાયેલી છે અને આ સાત પાંસળીઓ ખરી પાંસળીઓ કહેવાય છે. નીચેની પાંચ પૈકી ઉપરની ત્રણ ઉપરની પાંસળીઓનાં કૂર્ચા સાથે જોડાયલી છે, અને છેક નીચેની બે વાંસામાં ફક્ત એક છેડેથી જોડાયલી હોઇને આગલી બાજુએ ઝુલતી અને છુટી છે. આ પાચ પાંસળીઓ ખોટી કહેવાય છે. પાંસળી ચપટી અને વળેલી તેમજ સહેજ વળ ખાતી છે. પાછલી બાજુના છેડા સહેજ પહોળા છે, જે ભાગ કરોડ સાથે જોડાય છે

હાથ અને ખભાના અસ્થિ.

આખા હાથના ત્રણ ભાગ છે. ખભા (Shoulder) થી કોણી elbon સુધી ભુજા (arm); કોણીથી કાંડા (wrist) લગી કલાઈ (Forearm) અને કાંડાથી આંગળી લગીનો હાથ (hand) કહેવાય છે. આ આખો હાથ શરીરની સાથે ખભાની ઢાલ અને હાંસડી એ બે બે અસ્થિઓથી જોડાએલો છે.

હાંસડી (clavicle) સહેજ "S"ની આકૃતિને મળત આકારની છે અને તે પહેલી પાંસળીની આગળ રહેલી છે. તેનો એક છેડો ઉરોસ્થિ સાથે, અને બીજો ખભાની ઢાલની સાથે જોડાએલો છે.

ખભાની ઢાલ (Scapula=ફલકાસ્થિ) ત્રિકોણાકૃતિનું છે. તે વાંસામાં ખભા અને કરોડની વચમાં પાંસળી ઉપર આવેલ છે. તેનો એક ખુણો નીચેની તરફ છે. અને બીજા ખુણામાંનો એક કરોડ તરફ અને બીજો હાથ તરફ છે.

આ હાડકું અંદરથી સહેજ ગોળ હોવાથી પાંસળી ઉપર બરોબર ગોઠવાઈ રહે છે. ઉપરની બાજુએ આ હાડકા ઉપર હાથની બાજુએ એક ધાર ઉપડેલી છે; અને તે ધારનો ઉપરનો ભાગ વધારે હોઇને ખભા ઉપર ઢાંકણુ જેવો થઈ રહેલો છે. વળી ખભા અગાડી હાથની જોડાવાની જગાએ આ અસ્થિમાં એક છીછરો ખાડો છે.

ભુજાસ્થિ. (Humerus) આ હાડકું ખભાથી કોણી લગી લાંબુ છે તે નળી જેવું છે તેનો ઉપરનો છેડો ગોળ અને મોહોટો છે જેથી ખભાની ઢાલ સાથે બંધબેસતો આવે છે અને નીચેનો છેડો ચપટો છે અને ચપટા છેડાની બે બાજુ ગઠ્ઠા છે અને વચમાં ખાડા છે અને ધાર છે જેથી હાથના અસ્થિ જોડાય છે.

હાથમાં બે અસ્થિ છે. એક મણિબંધાસ્થિ (Radius) જે બહારની બાજુએ રહે છે અને બીજુ કર્પૂરાસ્થિ (Ulna) જે અંદરની બાજુએ રહે છે.

કર્પૂરાસ્થિનો ઉપરનો છેડો મોહોટો છે, અને તે ભુજાસ્થિ સાથે જોડાય છે. આ બન્નેના સાંધા મજાગરાંની માફક જોડાય છે. આ છેડાને બે ટેકરા છે જેમાંનો એક પાછળની બાજુએ ભુજાસ્થિના ખાડામાં બેસતો આવે છે, અને જેની કોણી બનેલી છે, અને બીજો ટેકરો ભુજાસ્થિના ઢેકાઓની વચમાં ગોઠવાયલો રહે છે, જેથી આ સાંધાને મજબુતી મળે છે. તેનો નીચેનો છેડો નાનો છે, અને કાંડા આગળ કોઈ પણ બીજા અસ્થિની સાથે જોડાતો નથી.

મણિબંધાસ્થિ હાથના બહારના ભાગમા છે, તે ઉપરથી નાનું છે; અને તેનુ મથાળુ ગોળ છે; તે ફરેરી જેવું હોઇને ભુજાસ્થિના ગઠ્ઠા સાથે જોડાય છે, અને તે મથાળાનો ગોળ ભાગ કર્પૂરાસ્થિના મથાળા સાથે સ્નાયુ બંધનથી જોડાયેલ હોય છે. આથી કરીને આ અસ્થિનો ગોળ ભાગ આમતેમ ગોળ ફરી શકે છે. મથાળા નીચેનો ભાગ સાંકડો હોય છે; અને તેનો નીચેનો છેડો જાડો છે, તથા કાંડાના અસ્થિ સાથે જોડાયેલો છે.

હાથનુ બેવડુ વળવુ અને સીધા થવું એ કર્પૂરાસ્થિ અને ભુજાસ્થિના મજાગરાની માફક જોડાવાથી બની શકે છે; પરંતુ હાથનુ ગોળ ફરવું એ મણિબંધાસ્થિનું મથાળુ ભુજાસ્થિના છેડા સાથે સ્નાયુ બંધનવડે જોડાયાથી થઈ શકે છે, અને આથીજ મણિબંધાસ્થિનો નીચેનો છેડો કર્પૂરાસ્થિના છેડા ઉપરથી એક બાજુથી બીજી બાજુ જ્યારે પોંચો અવળો સવળો થાય છે, ત્યારે જઇ શકે છે. જ્યારે હથેલી ચતી હોય છે, ત્યારે બન્ને અસ્થિઓ લગભગ સમાંતરે આવી રહે છે.

કાંડામાં નાના નાના આઠ અસ્થિઓ (Carpus bones) બે હારમાં ગોઠવાયલાં છે. ઉપલી હારના ચાર અસ્થિ મણિબંધાસ્થિ સાથે મળે છે, અને નીચલી હારના ચાર અસ્થિઓ હથેલીના અસ્થિ સાથે જોડાયલાં છે. બન્ને હારો એક બીજાને વળગેલી હોય છે, અને આ અસ્થિઓ અનિયમીત આકૃતિના છે.

હથેલીમાં પાંચ લાંબા અસ્થિ છે. (metacarpal bones) જે એક છેડે કાંડાની સાથે જોડાયં છે, અને બીજે છેડે અંગુઠા (Thumb) અને આંગળીઓના અસ્થિ સાથે જોડાય છે. અંગુઠામાં બે અને દરેક આંગળીઓમાં, ત્રણ ત્રણ અસ્થિઓ (Phalanges) છે.

પગના અસ્થિ.

આખા પગના ત્રણ ભાગ છે. ૧ જાંગ, ૨ પગ અને ૩ પગની પાટલી. આખો પગ શરીરની સાથે જેમ હાથ શરીરની સાથે ખભાની ઢાલથી જોડાયલો છે તેમ નિતંબાસ્થિથી જોડાયેલો છે.

નિતંબાસ્થિ ત્રણ ભાગવાળું બેડોળ અસ્થિ બન્ને બાજુએ આવેલ છે અને પુખ્ત ઉમરે તે બન્ને બાજુથી જોડાઈ એક અસ્થિ થાય છે. નિતંબાસ્થિ પાછળથી ત્રીકસ્થિની માથે જોડાયેલ છે અને આ અસ્થિથી બનેલી પોળ બસ્તી (pelvis) કહેવાય છે.

નિતંબાસ્થિના ત્રણ ભાગ છે. ૧ ઇલીઅમ, ૨ ઇસ્કીઅમ અને ૩ પ્યુબીસ. "ઇલીઅમ" (Ilium) એ આ અસ્થિનો ઉપલો ઓહોળો પાંખ જેવો ભાગ છે, અને તે કમર ઉપર કાની માફક દેખાય છે. ઇસ્કીઅમ (Ischium) એ નીચેનો ભાગ છે, અને નિતંબની નીચે વિસ્તાર પામેલો છે કે જે ભાગ ઉપર આપણે બેસીએ છીએ. " પ્યુબીસ " (Pubis) આગલા ભાગમાં છે. અને તેને બે ફાંટા છે ઉપલો ફાંટો જ્યાં આગળ ઇલીઅમ અને ઇસ્કીઅમ જોડાયલો છે તે ઠેકાણે ઇલીઅમને મળેલો છે અને નીચલો ફાંટો નીચલી બાજુએ વળી પાછળ ઇસ્કીઅમ સાથે જોડાએલો છે. બન્ને ફાંટા વચ્ચે લંબગોળાકૃતિનુ એક છિદ્ર હોય જે જીવતાં સુધી એક પડથી ઢંકાએલું હોય છે. આ ત્રણે વીભાગો જે ઠેકાણે એકઠા થાય ત્યાં આગળ એક કટોરી જેવો ખાડો છે, જેમાં જંઘાસ્થિનું માથુ ગોઠવાયલુ હોય છે; ખાડાને " એસેટાબ્યુલમ " (acetabulum) કહે છે. આ બન્ને નિતંબાસ્થિ આગળ એક બીજા સાથે જોડાય છે, અને પાછળથી ત્રીકઅસ્થિ સાથે જોડાએલ છે આ રીતે એક ગોળ કોઠા જેવો આકાર થાય છે જે બસ્તીપિંજર કહેવાય છે.

જંઘાસ્થિ (Femur) આખા હાડપીંજરમાં લાંબામા લાંબુ અને સર્વથી વધારે મજબુત અસ્થિ છે; તેને બે બાજુ બે છેડા અને વચમાં લગભગ સિધિ ને ગોળ દાંડી છે; પાછળ એક ખડબચડી ધાર છે, જેની સાથે સ્નાયુઓ વળગેલા હોય છે. ઉપરને છેડે એક માથુ અને તેની નીચે સહેજ પાતળો ભાગ હોય છે; તે માથુ ગોળ અને લીસુ છે, અને " એસેટાબ્યુલમ "માં ગોઠવાઈ રહે છે; તેનુ ગળુ (પાતળો ભાગ) સહેજ આડુ છે, અને તેના દાંડી તરફના ભાગ આગળ બે ઢેકા છે, જેને મોટુ અને નાનુ " ટ્રોકાંટર " (trochanters) કહે છે. તેમાંનુ મોટુ ટ્રોકાંટર થાપા આગળ ઢેકા જેવું લાગે છે. નીચેનો છેડો ઉપર નાના કરતાં ઓહોળો છે, અને બે ઉભા અને લાંબા મણકાઓથી બે ભાગ ચએલા છે, આ બે ભાગ ઉભા ચએલા છે; આ બે મણકાઓની વચમાં એક ખાડો છે; અંદરનો ગઠ્ઠો બહારની બાજુના ગઠ્ઠા

કરતાં સહેજ નીચો અને મોહોટો છે પરંતુ ઉભેલી સ્થિતિમાં જંઘાસ્થિ સહેજ ત્રાંસુ રહેવાથી બંન્ને ગઠ્ઠા એક સરખા સપાટીમાં રહે છે; આ અસ્થિ બીજા સાથે જોડાય છે, તે ઠેકાણે લીસુ છે, અને પગના મુખ્ય અસ્થિ "ટીબીઆ"ની સાથે મંજાગરાની માફક જોડાયલું છે. તેમજ તેની લીસી સપાટી આગળના ભાગ ઉપર વધેલી છે જે ઢીચણની ઢાંકણીના અસ્થિ સાથે જોડાયલી છે.

ઢાંકણી (Patella) એ એક નાનુ ચપટુ ત્રિકોણાકૃતિ જેવું અસ્થિ છે, અને તે આ સાંધાના ઉપર રહેલું છે તે છુટું હોય તેવું હાથને લાગે છે; અને તે આ સાંધાનુ રક્ષણ કરે છે. તેમજ પગની હીલચાલમાં કેટલેક દરજ્જે મદદ કરે છે.

પગની અંદર બે અસ્થિ છે; એક ટીબીયા અને બીજુ ફીબ્યુલા. ટીબીયા (Tibia) મોહોટુ અને મજબુત છે; તેનો ઉપરનો છેડો મોટો છે, અને બે બાજુ ઢેકા છે, વચમાં ખાડો છે; અને જંઘાસ્થિ સાથે જોડાયલો છે. તેના માથાના આગલા ભાગમાં એક ઉંચો ઢેકો છે જેની સાથે સ્નાયુબંધનથી ઢીચણની ઢાંકણી જોડે જોડાય છે. વચલી દાંડી ત્રણ ધાર અને ત્રણ સપાટી વાળી છે. અને તેની એક ધાર પગના આગલા ભાગમાં ફક્ત ચામડીથી ઢંકાયલી જ-ણાય છે જેને પગનો નળો કહે છે. તેનો નીચેનો છેડો છેક ઘુંટીની નીચે સુધી ગએલો છે. અને અંદરની ઘુંટીના સાંધા આગળ આ છેડો છે.

ફીબ્યુલા (Fibula) એક પાતળુ લાંબુ ખપાટીઆ જેવું અસ્થિ છે. તે પગની બ-હારની બાજુ તરફ છે; તેનો ઉપરનો છેડો ટીબીયાના મથાળા સાથે જોડાએલો છે; અને નીચે-નો છેડો બહારની ઘુંટી આગળ છે.

પગની પાંટલીના અસ્થિના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવેલા છે. ૧ ટાર્સસ. ૨ મેટાટાર્સસ અને ૩ ફેલેંજસ ટાર્સસ. (Tarsus) એ સાત નાના અસ્થિઓ છે. જેમાનુ એક મહોટુ એડીનુ હાડકું છે જેનું નામ ઔસ કેલસીસ (Os calcis) છે અને તેની સાથે પીંડીના સ્નાયુનુ દોરડુ સંધાયેલુ છે; જેનું નામ ટેન્ડો એકીલીઝ * (Tendo Achillis) છે.

આમાંના આગલા ત્રણ અસ્થિની સાથે મેટાટાર્સસ અસ્થિ (Metatarsus) જોડાયલી છે જે સંખ્યામાં પાંચ છે; આમાનુ પહેલુ મેટાટાર્સસ મોહોટુ અને ટુંકુ છે, અને તેની સાથે અંગુઠાનું ફેલેંજસ અસ્થિ સાથે જોડાયલુ છે અને આ સાંધા આગળ એટલે પગની અંદરની બાજુએ એક ઢેકા જેવું થઈ રહે છે બાકીના બીજા ફેલેંજસ હાથનાની માફક અંગુઠામાં બે અને આં-ગળીઓમાં ત્રણ ત્રણ છે.

---

* એકીલીઝ નામે મોટો યોદ્ધો ગ્રીસમાં થઈ ગયો છે. આ સ્નાયુ બધા સ્નાયુના કરતાં વધારે મજબૂત છે.

અસ્થિસંધિ.

(The Joints)

હાડપીંજરમાં જે જે ઠેકાણે એ અસ્થિઓનુ જોડાવુ થાય છે. તે તે ઠેકાણાને સાંધા કહેવાય છે. આ સાંધાઓ જુદા જુદા પ્રકારના છે કેટલાક સાંધા સજ્જડ હોય છે, તેથી તે **દૃઢસંધિ** (immoveable) અને કેટલાક સાંધા હાલીચાલી શકે તેવા હોવાથી **ચલન શીલ સંધિ** (moveable) કહેવાય છે. કેટલાક સાંધાઓમાં બન્ને અસ્થિ અરસપરસ એકદમ નહી જોડાતા વચમાં કૂર્ચા વડે જોડાય છે; તેવા સાંધાઓ **અંતરાલસંધિ** કહેવાય છે. (mixed articulation)

હાલીચાલી શકે તેવા સાંધાઓ પણ જુદા જુદા પ્રકારના છે. ૧ સહેજ હાલી શકે તેવા; ૨ મજાગરા જેવા; અને ૩ ગરેડી જેવા ગોળ ફરી શકે તેવા. આ સાંધાઓ આગળ જે ઠેકાણે અસ્થિ એક બીજાની સાથે નીકટ સબંધમાં આવે છે, તે ઠેકાણે કૂર્ચાનુ એક આચ્છાદન હોય છે, અને સ્નાયુબંધન વડે સાંધા બંધાયલા હોય છે; અને આ બંધનના ઉપર સ્નિગ્ધ પડ લપેટાયલું હોય છે. જેમાંથી સ્નિગ્ધ રસ પેદા થઈ સાંધાઓને હમેશાં સ્નિગ્ધ રાખે છે.

સ્નાયુ.

(Muscles)

સ્નાયુઓ; અસ્થિબંધન, કૂર્ચા અને ત્વચાને વળગેલા રહે છે; સ્નાયુઓ કદમાં અને આકૃતિમાં જુદી જુદી તરેહના હોય છે. કેટલાકમાં રેસાની ઝુડીઓ એક સરખી સમાંતર હોય છે, કેટલાકમાં પંખાની માફક પથરાયલી હોય છે, તેઓ રેસાની દોરીઓથી, કે સ્નાયુબંધનથી, અથવા રેસાના પટાઓથી બધાયેલ હોય છે. જે ઠેકાણે સ્નાયુનુ બંધન વધારે દૃઢ છે; તે ઠેકાણુ એ સ્નાયુની ઉત્પતિ અગર અવલંબનસ્થાન કહેવાય છે. અને સ્નાયુનો બીજો છેડો તે તેનો છેડો કહેવાય છે; આ ફક્ત મુકાબલે નામ રાખવામાં આવેલાં છે, કારણ કે કેટલાક સ્નાયુ બન્ને છેડે અમલ કરે છે, (એટલે બન્ને છેડેથી હીલચાલ કરે છે) દાખલા તરીકે ગળાના સ્નાયુ (sterno-cleido-mastod) જે ડોકને એક બાજુ ફેરવતાં ગળાની બન્ને બાજુએ ઉપસેલા દોરડા જેવા જણાય છે તેનુ અવલમ્બનસ્થાન ઉરોસ્થિની ટોચ અને હાસડીના છેડામાં છે, અને તેના છેડા ખોપરીના હાડકાના ઢેકા જે કાનની પછાડી છે ત્યાં છે. તેઓનુ કાર્ય ડોકને નીચી નમાવવાનુ છે અને મોને આમતેમ ફેરવવાનુ છે. પણ જ્યારે માથુ સ્થીર હોય છે; ત્યારે પાંસળીઓને આ સ્નાયુ ઉંચી કરે છે; અને શ્વાસોસ્વાસની ક્રિયામાં તે મદદગાર થાય છે.

ચહેરાના સંખ્યાબંધ નાના સ્નાયુઓને માટે આ સ્થળે એટલુજ જાણવુ બસ છે કે તેઓની ઉત્પતિ ચહેરાના અસ્થિમાંથી છે. અને તેઓના છેડા ચહેરાની ત્વચામાં છે; અને મનમાં થતા ભાવો તેઓના ચલન વડે ચહેરા ઉપર પ્રદર્શીત થાય છે.

ચાવવાની ક્રીયા ચલાવનારા દરેક બાજુએ * પાંચ સ્નાયુઓ છે, જેમાના પ્રથમનાની[૧] ઉત્પત્તિ માંથામાં કાનના ઉપરથી છે, અને નીચેના જીભ જડબાના ઉપલા અને આગળના છેડા આગળ છેડે છે, બીજો[૨] ભમરના અસ્થિના બહારના ભાગથી જડબાના ખુણા લગી જાય છે; અને જે જોરથી દાંત પીસવાથી ગાલ ઉપર ફુલે છે; [૩]ત્રીજો અને ચોથો[૪] સ્ફેનોઇડ અસ્થિથી ઉત્પન્ન થઈ નીચેના જડબાના ઉપર જતા ભાગને લાગુ થયા છે. અને [૫]પાંચમો સ્નાયુ આખા ગાલની અંદર એક પડની માફક રહેલો છે.

ગળવાની ક્રીયા ચલાવનાર સ્નાયુઓ "ફેરીંક્ષ" ની આજુબાજુ લપેટાયલા છે અને સંખ્યાબંધ નાના નાના સ્નાયુઓ ખોપરીના નીચેના ભાગથી ગરદનના અસ્થિ (hyoid)થી નીકળી જીભ અને ગળાના નળને (Gullet) મળે છે.

વાસાના સ્નાયુઓ ઘણા સંખ્યાબંધ છે, અને ઉપરા ઉપરી એક બીજા ઉપર પડની માફક આવેલાં છે, જેમાના ઉપલા સ્નાયુઓ "ટ્રેપેઝીયમ" અને "લાટીસીમસ ડોર્સાઈ" નુંજ વિવેચન ફક્ત જરૂરનું છે. "ટ્રેપેઝીયમ" (trapezium) એક સપાટ અને ત્રિકોણાકૃતિનો સ્નાયુ છે, અને તે પશ્ચિમાસ્થિ, સંધીબંધન, ગરદનના મણુકા અને વાંસાના મણુકામાથી ઉત્પન્ન થઈ, હાંસડીના બહારના છેડાને અને ખભાની ઢાલની ધારને મળે છે. આ બન્ને સ્નાયુઓ જોડાઇને એક અસમાન બાજુના ચોરસ જેવો આકાર થાય છે "લાટીસીમસ ડોર્સાઈ" (latisimus dorsi) વાસાનો નીચલો ભાગ આચ્છાદીત કરે છે; અને તે બરડાની કરોડના નીચલા છ મણુકા, કમરના બધા મણુકા, ત્રીકના મણુકા અને નિતબાસ્થિનાં "ઇલીઅમ" ભાગથી ઉત્પન્ન થઈ, ભુજાસ્થિના મથાળા નીચે એક મજબુત બંધનથી જોડાય છે, બગલની પાછલી કીનાર આ સ્નાયુથી થએલ છે; ઉદરના સ્નાયુઓ એક મધ્યરેખા આગળ મળે છે, અને આ સંધિ આગળ બન્ને બાજુએ બે "રેકટાઇ" (recti) સ્નાયુઓ ઉરાસ્થિથી ઉત્પન્ન થઈ "પ્યુબીસ" સાથે જોડાય છે, ઉદરના બાકી રહેલા ભાગમા, (જે બાજુ અને આગલો ભાગ) ત્રણ સ્નાયુના પડ છે; જે સામી બાજુના તેવાજ સ્નાયુ સાથે મળે છે, અને આ સ્નાયુઓ બહારથી અંદરની બાજુએ વળે છે. તે ત્રણના નામ "એક્ષ્ટર્નલ (બહારનો) ઓબ્લીક" "ઇનટર્નલ (અંદરનો) ઓબ્લીક" અને "ટ્રાન્સવર્માલીસ" છે. એક તરફના આ ત્રણે સ્નાયુઓ બીજી તરફના સ્નાયુને મળે છે, અને સંધિની વચમા એક પહોળા સ્નાયુના પડ જેવો સ્નાયુ છે, જે "એપોન્યુરોસીસ" (Aponeurosis) કહેવાય છે,

"એક્ષ્ટર્નલ ઓબ્લીક" (External oblique) નીચેના આઠમા પાસળાથી ઉત્પન્ન થઈ આગળ અને નીચે "ઇલીયમ" ની કોર સાથે મળે છે. તેમજ નીચે "ઓસપ્યુબીસ" ને મળે છે અને તે ઠેકાણે "એપોન્યુરોસીસ" ની સામસામેથી એક આટી પડે છે "ઇલીઅમ" ની ધારથી જે ભાગ "ટ્યુબીમ" ને જોડાય છે, તે જાડો દોરડા જેવો છે જેને "પુપાર્ટસ લીગામેન્ટ" (Poupart's ligament) કહે છે. આ રચના આંતરગળના સબંધમાં સમજવાની જરૂરની છે.

જે ઠેકાણે આ સ્નાયુઓ જોડાય છે, તેની ઉપરજ "પોપાર્ટસ લીગામેન્ટ" ની લગોલગ

૧ Temporal, ૨ Masseter, ૩ Two Pterygoid & ૪ Buccinator

(બન્ને બાજુએ) છીદ્ર રહે છે, જેમાંથી વૃષણુ રજ્જુઓ નીચે ઉતરેલાં હોય છે. અને આ છિદ્રમાંથી આંતરગળ (સારણ) ઉતરી આવે છે.

"ઈન્ટર્નલ ઓબ્લીક" (Internal oblique) "પોપાર્ટસ લીગામેન્ટ" અને "ઈ-લીઅમ" ની કીનારથી શરૂ થઈ; નીચેની ચાર પાંસળીઓને જોડાય છે.

"ટ્રાન્સવર્સાલીસ" (Transversalis) "પોપાર્ટસ લીગામેન્ટ" થી ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્યુબીસના અસ્થિને મળે છે.

છાતીના સ્નાયુના બે વિભાગ કરવામાં આવે છે. એક જે સ્નાયુઓ હાથનુ હલન ચલન કરાવે છે તે, અને બીજા શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયા ચલાવે છે તે.

શ્વાસોશ્વાસના સ્નાયુઓ બે પડની વચ્ચે પાંસળાના વચલા ભાગમાં રહેલ છે, જેમાંનુ ઉ-પરનુ પડ પાંસળાને વિસ્તૃત કરે છે, અને નીચેનુ પડ તેને સંકુચિત કરે છે.

શ્વાસોશ્વાસના મુખ્ય સ્નાયુઓમાં એક ઉદરપટલ (diaphragm) જે છાતી અને પેટની બખોલ વચ્ચે એક પડદાની માફક રહેલ છે તે, સહેજ ઘુમટના જેવો છે; તે કરોડ અને પાંસળાની કીનારોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, એની વચમાં અન્નનળ, મોટી રક્તવાહનીઓ અને તંતુઓને પસાર થવા સારૂ છીદ્રો છે; જ્યારે આ સ્નાયુ સંકોચાય છે, ત્યારે તેનો ઘુમટ નાનો થાય છે જેથી છાતીની બખોળનો ભાગ વધે છે, અને ફેફસા વિસ્તૃત થઈ શકે છે; વાંતિ, મળત્યાગ કરવામાં, અને પ્રસુતિ વખતે બાળકને બાહાર કાઢવા આ સ્નાયુ સહાયકારી છે.

શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચલાવવામાં "સીરેટસ મેગ્નસ" "લાટીસીમસ ડોર્સાઇ" અને "પે-કટોરલીસ મેજર" એ સ્નાયુઓ મુખ્ય છે.

"પેકટોરલીસ" (pectoralis) હાંસડી, ઠૂંચો અને "એક્ષ્ટર્નલ ઓબ્લીક" ના "એ-પોન્યુરોસીસ" થી શરૂ થઇ, આગળ જતાં સહેજ વળ ખાઇ ભુજા અસ્થિને તેના મથાળા નીચે મળે છે. આ સ્નાયુની નીચલી કીનારથી બગલનો આગલો ભાગ થાય છે.

આ સિવાય ખભા ઉપર "ડેલ્ટોઇડ" (deltoid) સ્નાયુ છે જે હાંસડીના આગલા ભાગથી અને ખભાની ઢાલથી શરૂ થઈ એક જાડા સ્નાયુબંધન જેવો થઈ ભુજા અસ્થિની સાથે જોડાય છે. આ સ્નાયુ હાથને ઉંચો કરે છે, તેમજ તેની નીકટના બીજા નાના સ્નાયુઓ તેને મદદ કરે છે.

હાથ (ભુજા) જ્યારે કંઈ વજન ઉચકે છે ત્યારે તેની આગલી બાજુએ જે ટેકરાની માફક નીકળતો દેખાય છે તે "બાયસેપ્સ" (biceps) સ્નાયુ છે; આ સ્નાયુનો એક છેડો ઢાલથી અને બીજો છેડો ખભાના સાંધા આગળથી શરૂ થાય છે. અને "રેડીઅસ" (radius) મણીબંધાસ્થિના મથાળા આગળ એક ચપટા સ્નાયુબંધનથી જોડાય છે.

"બાયસેપ્સ" ની નીચે "એન્ટીરીઅર બ્રેકીયલ" (anterior brachial) સ્નાયુ છે. જે ભુજાસ્થિની દાંડીથી ઉત્પન્ન થઇ કર્પુરાસ્થિ સાથે જોડાય છે.

ભુજાના પાછલા ભાગ ઉપર "ટ્રાયસેપ્સ" (triceps) સ્નાયુ છે. તે ત્રીમુખી એટલે

ત્રણુ ફાંટાવાળા છે; અને તેના એક ફાટો ઢાલથી અને બીજા બે ભુજા અસ્થિના પાછલા ભાગથી ઉત્પન્ન થઇ કર્પૂરાસ્થિ તેને મળે છે, આ સ્નાયુનું કાર્ય હાથને સીધો કરવાનું છે.

હાથની કલાઇમાં સ્નાયુના બે થર છે, અને તેની સંખ્યા વીસની છે, આ સ્નાયુવડે હાથની જુદી જુદી ગતિ થઇ શકે છે.

આમાના કેટલાક સ્નાયુ હાથના આગલા ભાગ ઉપર, કેટલાક પાછળના ભાગ ઉપર અને કેટલાક બહારની બાજુએ રહેલા છે. આગલા ભાગના ઉપરના થરમાં પાંચ અને નીચેનામાં ત્રણ છે. પાછળના ઉપલા થરમાં ચાર એની નીચેના થરમાં પાંચ છે. બાજુના સ્નાયુઓ પાંચ છે, આગલી બાજુના સ્નાયુઓ બહુધા ભુજાસ્થિના અંદરના ગઠ્ઠાથી શરૂ થઈ આગલી બાજુએ ઉપરથી કાંડામાં થઈ તે આંગળાંના અસ્થિ (phalanges) માં મળે છે. આ સ્નાયુઓનું કામ આંગળાં, કાંડુ અને હાથને વાળવાનુ છે. પાછળ સ્નાયુઓ (એક્ષ્ટેન્સર્સ) ભુજાસ્થિના બહારના ગઠ્ઠામાંથી નીકળી કાંડાની પાછળ થઈ આગળના અસ્થિની પાછલી બાજુએ મળે છે, અને આ સ્નાયુનુ કામ વળેલા હાથને ફરી સીધો કરવાનુ છે. આ સિવાય " પ્રોનેટર" અને "સુપીનેટર") સ્નાયુઓ છે જેમાના " પ્રોનેટર " (pronator) હાથને અંદરની બાજુ ગોળા ફેરવે છે. અને " સુપીનેટર " (supinator) પાછો હાથને બહારની બાજુ ફેરવે છે.

નિતંબ અને પગના સ્નાયુઓ.

નિતંબમા "ગ્રેટસોઆસ" અને "ઇલીયાક" સ્નાયુઓ છે તેમાં ગ્રેટસોઆસ (Greatsoas) વાંસાની કરોડના છેલ્લા મણુકાથી અને કમરના બધા મણુકાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ઇલીઆક નામનો સ્નાયુ " ઇલીયમ "ના પોલાણમાંથી શરૂ થાય છે. અને બન્ને એકજ સ્નાયુબંધનમાં જોડાઈ જંઘાસ્થિના નાના ગઠ્ઠામાં જોડાય છે. તેઓનુ કામ ધડ તરફ જાંઘને વાળવાનું છે. તેમજ જાંઘને યત્કિંચિત બહારની બાજુએ વાળે છે. નિતંબના સ્નાયુ જે ખાસ નિતંબનું રૂપ આપે છે. તે ત્રણ છે, અને તેમને મોટો, વચલો અને નાનો " ગ્લુટીઅસ " (Gluteus) નામ આપેલાં છે. આ સ્નાયુઓ ત્રીકઅસ્થિ અને " ઇલીયમ " ની બહારથી શરૂ થઈ જંઘાસ્થિની દાંડી, અને બહારના ગઠ્ઠાની બહારની બાજુએ મળે છે. ઉપરના સ્નાયુ પૈકી મહોટો " ગ્લુટીઅસ " જાંઘને બહારની બાજુ ફેરવે છે. અને બીજા બે જાંઘને અંદર અંદરની બાજુ ફેરવે છે અને ત્રણે ધડને જંઘાસ્થિ ઉપર ટટાર રાખે છે. વાંકા વળેલી સ્થિતીમાં શરીરને પાછુ ટટાર કરવામાં મદદ કરે છે. આની નીચે બીજા સ્નાયુઓ છે, અને તેમને " થાપાને ફેરવનારા " એવુ નામ આપ્યુ છે.

જાંઘના સ્નાયુ ઉપર એક રેસામય આચ્છાદન છે, જે નિતંબઅસ્થિના ઉપલા ભાગથી શરૂ થઈ, ઢીંચણના સાંધાને મળે છે. આમાં મુખ્ય " સારટોરીઅસ " (Sartorius) અથવા " દરજી " સ્નાયુ છે, જે લાંબામાં લાંબો છે. તે નિતંબાસ્થિનાં ઉપલા ભાગની આગલી બાજુથી શરૂ થાય છે. અને જાંઘમાં આડકતરી, રીતે જઈને ઢીંચણની નીચે " ટીબીયા "નાં

ઉપલા અને અંદરના ભાગમાં મળે છે. એક કાર્ય બન્ને પગનો ઢીચણુ જોડવા તેમજ એક બીજાના ઉપરથી સામ સામે લઈ જવાનુ એટલે પગ પર પગ ચઢાવવાનું છે. આ સિવાય ઢીચણના સાંધાને અને જાંધના સાંધાને વાળે છે.

જાંધની આગલી બાજુએ "રેકટસ, ઈર્નાનલ, એક્ષ્ટર્નલ વાસ્ટેસ," "ક્રુરીઅસ" આ ચારે સ્નાયુઓ એક સ્નાયુબંધનમાં જોડાઈ ઢીચણુની નીચે ટીબીયાના ઢેકા જોડાય છે. આ ચારેને "ક્વાડ્રીસેપ્સ એક્ષ્ટેનસર્સ"કહે છે "રેકટસ" સ્નાયુ વચમાં છે અને તે નિતંબાસ્થિના આગલા ભાગના ઢેકામાંથી અને જાંઘાસ્થિ જે જગાએ જોડાય છે; તે ખાડાના ઉપલા ભાગથી નીકળે છે. "ઇન્ટર્નલ વાસ્ટર્સ" અને "ક્રુરીઅસ" ખરી રીતે એક સ્નાયુ છે, અને જંઘાસ્થિની ઘંટીના પાછલા ભાગમાંથી અને અંદરની બાજુના ઉપલા ભાગમાથી નીકળે છે. એક્ષ્ટર્નલવાસ્ટર્સ જે સ્નાયુનો મહોટામાં મહોટા ભાગ છે તે જાંઘની પાછલી અને બહારની બાજુથી નીકળે છે. આ મહોટા સ્નાયુ (quadriceps) નું કાર્ય પગને સીધો કરવાનુ છે.

આ સ્નાયુની નીચે બીજા કેટલાક જાંધની અંદરની બાજુએ સ્નાયુઓ છે કે જે જાંધને અંદરની બાજુએ ખેચે છે. આ બધા નિતંબાસ્થિના મધ્ય ભાગમાંથી નીકળી જાંધની અંદરની બાજુએ ઢીંચણુ સુધી લબાય છે પરંતુ આમાંનો "ગ્રેસીલીસ" (Gracilis) એથી આગળ વધી ટીબીયાના ઉપલા અને અંદરના ભાગમાં "સારટોરીઅસ" સાથે જોડાય છે. આ સ્નાયુઓનુ કાર્ય જાંધને અંદરની બાજુ ખેંચવાનું છે. જેથી જાંઘની વચ્ચે કાંઈ દબાવવાનું બની શકે છે.

જાંધની પાછલી બાજુ "હેમસ્ટ્રીંગ" (hemstring) સ્નાયુ છે. કે જે પગને જાંધ તરફ વાળે છે.

પગના સ્નાયુ બધા મળી તેર છે. જેમાંના આગલી બાજુ ચાર, બહારની બાજુ બે અને પાછલી બાજુએ સાત છે. પાછલી બાજુના સ્નાયુઓના બે થર છે, જેમાના ઉપલા થરમાં ત્રણુ છે; અને નીચલા થરમાં ચાર છે. ઉપલો થર ત્રણુ સ્નાયુઓનો બનવાથી પગની પીંડી થઈ છે, જેમના "ગેસટ્રોકનીમીઅસ". "સોલીઅસ" અને "પ્લેનટેરીસ" છે. પહેલો જંઘાસ્થિના બે ઢેકામાંથી બે ઠેકાણેથી શરૂ થાય છે, બીજો પગના બે અસ્થીના પાછલા ભાગના ઉપલા ભાગમાથી શરૂ થાય છે; બન્ને ભેગા મળી એક જાડો થાય છે; અને એક જાડા સ્નાયુ બંધનમાં જોડાઈ એડીના હાડકામાં જોડાય છે. આ સ્નાયુબંધન "ટેન્ડો એકીલીઝ" કહેવાય છે. તેનુ કાર્ય એડીને ઉંચી કરવાનુ છે; તેથી કરીને તે ચાલવામાં, કુદવામાં, અને પગ ઉપર શરીરને ટટાર રાખવામાં સહાયભુત થાય છે. કેટલીક વખતે ત્રીજો નાનો સ્નાયુ "પ્લેન્ટેરીસ" તેના ઉપર પડેલો જણુાય છે.

આ સિવાય પગની પાટલીના ઉપલા અને નીચેના ભાગમાં તેને વાળવામાં, બાંબી કરવામાં અને હલાવવા ચલાવવાના કાર્યમાં ઉપયોગી થઈ પડે તેવા સ્નાયુઓ રહેલા છે.

રૂપાની શુદ્ધિ—રૂપાનાં પાતળાં પત્રાં કરીને અગ્નિ ઉપર તપાવી અગથિયાના રસમાં ત્રણ વખત બુઝાવવાથી શુદ્ધ થાય છે.

રૂપાની ભસ્મ કરવાની રીત—એક ભાગ હરતાળ લેઈ લીંબુના રસમાં એક પહોર સુધી ખરલ કરવી, તે હરતાળના ત્રણ ભાગે રૂપું લેવું ને તેનાં પત્રાં કરી હરતાળનો લેપ કરવો. પછી માટીના સરાવ સંપુટમાં મૂકી સંપુટ કરી ત્રીશ અડાયાં છાણાં લેઈ ભોંયમાં ખાડો ખોદી અર્ધાં છાણાં નીચે મુકવાં. પછી સંપુટ મુકી ઉપર અર્ધાં છાણાં મુકવાં. પછી અગ્નિ આપવો. એ પ્રમાણે ચૌદ વખત પુટ આપવાથી રૂપાની સુંદર ભસ્મ થશે.

રીત બીજી:—એક ભાગ સુવર્ણમાક્ષિકને થોરના દુધમાં એક પહોર સુધી ખરલ કરવી. પછી સુવર્ણમાક્ષિકના વજનથી ત્રણગણાં રૂપાનાં પતરાં લેવાં અને તેને ઘુંટેલી સુવર્ણમાક્ષિકનો લેપ કરવો. પછી સંપુટમાં મુકી કપડમાટી કરી ત્રીશ અડાયાં છાણાંનો અગ્નિ ઉપરની રીતિ પ્રમાણે આપવો. એ પ્રમાણે ચૌદ પુટ આપવાથી રૂપાની ભસ્મ થાય છે.

રીત ત્રીજી:—એક ભાગ હરતાળ લેઈ તેને ધોળી કુંભીના રસમાં એક પહોર ખરલ કરી તેનો ત્રણગણા રૂપાના પતરાંપર લેપ કરવો. પછી માટીના સંપુટમાં મૂકી ત્રીશ અડાયાં છાણાંનો અગ્નિ આપવો, આ પ્રમાણે સોળ પુટ આપવાથી રૂપાની ભસ્મ થાય છે.

રીત ચોથી:—સુવર્ણમાક્ષિકની બારીક ભુકી કરી કદંબના રસ અને થોરના દુધમાં ખરલ કરી રૂપાના પતરાંને લેપ કરવો, અને માટીના સંપુટમાં મૂકી ઉપર મુજબ સોળ પુટ આપવાથી રૂપાની ભસ્મ થાય છે. સુવર્ણમાક્ષિક તથા રૂપાનુ વજન ઉપરના પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે લેવું.

રીત પાંચમી:—પારાગંધકની સમભાગ કજ્જળી કરી અને કાંજી સાથે ઘુંટીને તેનો રૂપાના પતરાંપર લેપ કરવો. પછી સરાવ સંપુટમાં મૂકી કપ્પડમાટી કરી તેને ગર્ભગુપ્ત નામના યંત્રથી એક દિવસ સારો અગ્નિ આપવો જેથી ભસ્મ થાય છે.

રીત છઠ્ઠી:—બંગભસ્મ, ગંધક અને હરતાળ એ ત્રણેને એકત્ર ખરલ કરી તેનો રૂપાના પતરાને લેપ કરવો અને ઇંદ્રપુષ્પના ફળના ડીંટાની લુગદિ કરી તેમાં પતરાં મુકી સરાવ સંપુટ કરી ગજપુટ આપવો જેથી રૂપાની ભસ્મ થાય છે.

રીત સાતમી:—સુવર્ણમાક્ષિક અને હિંગળોકનું ચૂર્ણ કરી તેને નીચે ઉપર મુકી વચ્ચે રૂપાનાં પતરાં ગોઠવી સરાવ સંપુટમાં મૂકી ગજપુટ અગ્નિ આપવાથી રૂપાની ભસ્મ થશે.

રીત આઠમી:—રૂપાનાં બારીક પતરાં કરી રૂપાના સમભાગ પારો ને ગંધક અને એ બેના સમભાગે હરતાળ લઇ સર્વ એકત્ર કરી કુંવારના રસમાં ખરલ કરી, તેનો રૂપાના કંટકવેધ પતરાંપર લેપ કરવો. પછી સરાવ સંપુટમાં મૂકી કપડમાટી કરી ત્રીશ અડાયાં છાણાંનો પુટ આપવો. એ પ્રમાણે બે પુટ આપવાથી રૂપાની ભસ્મ થાય છે.

રીત નવમી:—રૂપાને પારા સાથે મેળવી બારિક ચૂર્ણ કરવું. પછી હરતાળ અને ગંધક બન્ને મળી રૂપાના સમભાગે લેઇ લીંબુના રસમાં ખરલ કરી પતરાને લેપ કરવો. પછી સરાવ સંપુટમાં મુકી કપડમાટી કરી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. આ પ્રમાણે બે ત્રણ પુટથી ભસ્મ થાય છે.

રીત દશમી:—પારો, ગંધક એ બંગભસ્મને કાળી દ્રાક્ષમાં ખરલ કરી, તેનાં રૂપાનાં પતરાને લેપ કરવો, પછી સરાવ સંપુટમાં મૂકી કપડમાટી કરી અડાયાં છાણાંનો ગજપુટ આપવો. ઠંડી થયા પછી ખરલમાં વાટવી અને તે પછી પંચામૃતનો પુટ આપવો. પછી વસ્ત્ર ગાળ કરી મોટા વાસણમાં મૂકવી. અને તેમાંથી રોજ એક એક રતિ ભાર પ્રાતઃકાળમાં લેવી.

રીત ૧૧ મી:—ચાંદીના વર્ક ત્રણ ભાગ ને હરતાળનાં પત્રાં એક ભાગ લેવાં. પછી એ બન્નેને ખટાશમાં ખરલ કરી એકત્ર થએ તેનો ગોળો કરવો. પછી સરાવ સંપુટમાં મૂકી ગજપુટની આંચ દેવી. એ પ્રમાણે ચૌદ પુટ આપવાથી અત્યંત ચોખો રૂપરસ થાય છે.

રીત બારમી:—ચાંદીના પતરાના નીચે ઉપર રૂપામાક્ષિક (ગૈપ્યમાક્ષિક) પતરાંના બરાબર વજનની લેઈ મૂકવી. અને સરાવ સંપુટમાં મુકી કપડમાટી કરી ગજપુટ અગ્નિ આપવાથી રૂપાની ભસ્મ થશે. (એ રૂપરસ ચોખો થશે. તેને લેવાનું પ્રમાણ રતિ ૧ નું છે.)

રીત તેરમી:—અતીવિષની કળી, પારો, ગંધક અને હરતાળ, એ સમભાગે લેઈ લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં. એ બધાંના વજનથી સરખે ભાગે રૂપાનાં પતરાં લેઇ ઘુંટેલી દવાનો લેપ કરવો. પછી સરાવ સંપુટમાં મકી ગજપુટ આંચ આપવી. એ પ્રમાણે ત્રણ વખત કરવાથી રૂપાની ભસ્મ થશે.

રૂપાની ભસ્મના ગુણઃ—રૂપાની ભસ્મ મંગળદાયક, પ્રીતિકર, આરોગ્યદાતા. શ્રેષ્ઠ, અગ્નિ અને બળ વધારનાર, રોગસમુદ્રથી પાર ઉતારનાર, દેહને સુખ આપનાર, વળી પલીત તથા વિષદોષને નાશ કરનાર તથા વૃષ્ય, વૃદ્ધને તરૂણપણું આપનાર, પિત્ત, વાત, ગુલ્મ, કફ ને પ્રમેહનો નાશ કરનાર, ધાતુ, ક્ષુધા, કાંતિ વધારનાર, શ્વાસ, પ્લીહ, યકૃત, પાન્ડુ, સોજો, ઉધરસ, ક્ષીણતા, ક્ષત ક્ષયનાશક, દીર્ઘાયુષ તથા પુષ્ટિ આપનાર, સ્નિગ્ધ, ખાટી, સારક, ઠીમ, પાક વખતે મધુર, તુરી, લેખન, શીત, ત્રિદોષનાશક, દીપન, છે નેત્રરોગ, કુક્ષિ સંબંધિ રોગ, દાહ, મહાત્યય, અપસ્માર, શૂળ અને ... ને નાશ કરનાર છે.

રૂપાના ભસ્મનાં અનુપાન—રૂપાની ભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, તાંબાનીભસ્મ એ સર્વ સમાન ભાગે લેઇ ખરલ કરી એકત્ર કરી તેમાંથી દરરોજ શક્તિ પ્રમાણે એ ભસ્મ, ત્રિકટુ ચૂર્ણના અનુપાનથી લેવામાં આવે તો ઉદરરોગ, શ્વાસ, ઉધરસ, તિમિરરોગ (ઝાંઝવાં), પિત્તરોગનો નાશ કરે છે. સાકર સાથે લેવાથી દાહનો નાશ કરે છે, ત્રિફળા સાથે વાતપિત્તનો નાશ કરે છે. અને ત્રિસુગંધ (તજ, તમાલપત્ર, ઇલાયચી) સાથે લેવાથી પ્રમેહાદિકનો નાશ કરે છે. **ક્ષારવાળા** અનુપાનમાં આપવાથી ગળાના રોગો મટે છે, ઉધરસ અને જ્વરમાં ત્રિકટુના ચૂર્ણ સાથે અરડુસાનો રસ મેળવીને આપવી. શ્વાસમાં ભારંગ અને સુંઠ સાથે, ક્ષયમાં શિલાજીત સાથે, સોજામાં અગથિયાના રસ સાથે, પાન્ડુરોગમાં મધુર સાથે. વલીપલિતમાં ઘી સાથે આપવાથી ક્ષુધા પ્રદીપ્ત કરી કાન્તિને વધારે છે. ક્ષીણ પુરૂષને દુધ સાથે, બરોળમાં ત્રિફળા સાથે પીંપરનું ચૂર્ણ મેળવી આપવી. ચાંદીની ભસ્મના સમાન અભ્રકભસ્મ ને તાંબાનીભસ્મ લેવી, અને તે બધાંના વજન બરાબર ત્રિકટુનો રસ કે ચૂર્ણ લેવું અને તે સર્વના વજનનો વિચાર કરી અનુપાન માટે તેમાં લોહભસ્મ મેળવવી. પછી ઘુંટી દરરોજ પ્રાતઃકાળમાં સેવન કરવાથી ક્ષય, પાન્ડુ, મસા, શ્વાસ, ઉધરસ, નેત્રનાં તિમિર અને પિત્તરોગ એ સર્વ દૂર થાય છે.

અશુદ્ધ રૂપાના દોષ—શોધન કર્યા વગરનું અશુદ્ધ રૂપું, સંતાપ, મળબદ્ધતા કરે છે, શક્તિ, તથા બળ, વીર્યનો નાશ કરે છે અને પ્રમેહાદિ નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે

પાન્ડુ, ખરજ, ગળમંદ, વીર્યનાશ, અગ્નિહાનિ અને મસ્તકશૂળને ઉત્પન્ન કરે છે.

અશુદ્ધ રૂપ્યભસ્મના દોષની શાન્તિ—

શુદ્ધ રૂપાની ભસ્મનાં દોષની શાન્તિ થાય છે.

તામ્ર—તાંબુ.

આર્યશાસ્ત્રોમાં રૂપાની ભસ્મ પછી તામ્રભસ્મ કરવાની ક્રિયાના પ્રયોગો જોવામાં આવે છે. તેનો વિધિ લખવા પહેલાં તામ્રભસ્મ સંબંધે લોકોમાં કેવી ચર્ચા ચાલે છે તે અત્રે લખવું જરૂરનું છે. તામ્રભસ્મના જે ગુણોનું ચમત્કારિક વર્ણન લોકો આપે છે તેવું વર્ણન આર્ષપ્રણીત ગ્રંથોમાં જોવામાં આવતું નથી. પરંતુ મારી પાસે જુના યોગી યતી આદિના કેટલાક પુસ્તકોમાંના ઉતારા લીધેલા છે તે જોતાં તેવું વર્ણન કરેલું જણાય છે. તામ્રભસ્મની ક્રિયા બે પ્રકારની જોવામાં આવે છે. તેમાંનો એક પ્રકાર કૃષ્ણવર્ણની તામ્રભસ્મ માટેનો છે અને બીજો શ્વેતવર્ણની તામ્રભસ્મ કરવા માટેનો છે. લોકો જે વર્ણન આપે છે, તે શ્વેત તામ્રભસ્મ માટે આપે છે. યોગી યતી આદિના જડીબુટીગ્રંથોમાં આવો ફરક બતાવેલો નથી. વનસ્પતીથી શ્વેત તામ્રભસ્મ થાય છે કે નહીં? તેનો અનુભવ લેવામાં આજસુધીમાં ઘણો પ્રયાસ કરેલો છે અને ઘણી બહીઓ મુક્યા છતાં તે પ્રમાણે સફેદ તામ્રભસ્મ થઈ નથી; તોપણ તેટલા ઉપરથી સફેદ ભસ્મ થતી જ નથી એ અનુમાન કાઢી શકાતું નથી. મરહુમ ડા. ત્રિભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ એમણે પોતાના ગુજરાતી શારીરિક અને વૈદકશાસ્ત્રમાં તામ્રભસ્મમાં પાષ્ટિક ગુણ નથી એમ લખેલું છે; પરંતુ શાસ્ત્રોક્ત રીતે મોરથુથામાંથી—અગર મયુરપિચ્છમાંથી કિંવા ભૂનાગમાંથી તામ્ર કાઢી તેનો અનુભવ કરી જોએલો હોય એમ તેમના લેખ ઉપરથી જણાતું નથી. મોરથુથામાંથી ઉંચી જાતનું તામ્ર નીકળે છે અને તે તાંબાનો રંગ પણ ચમત્કારિક અરૂણોદય વખતે સૂર્યનો જેવો રંગ હોય છે તેવો હોય છે. અને તેવા રંગવાળું તાંબુ ખરલમાં ઘુંટતાં ફુલ અને બત્તાને ચોટેલો તેવો રંગ ઘણીવાર જોવામાં આવ્યો છે. આવા તાંબાની ભસ્મ કરી મેં ઘણીવાર દર્દીઓ ઉપર વાપરેલી છે. અને તેના ચમત્કારિ ગુણો મને જણાયા પણ છે. લોકો અને આર્યવૈદકના અનુભવિ વૈદ્યોની એવી માન્યતા છે કે બધાં રસાયનોમાં પણ નીચેનાં પાંચ મહા રસાયન ગણાય છે એટલે કે (૧) પારો, (૨) હિંગળોક, (૩) રસકપૂર, (૪) હરતાળ અને (૫) તાંબુ આ મહા રસાયનો ઘણા માણસોને ફૂટી નીકળે છે અને મારી પાસે પણ ફૂટી નીકળેલા રસાયનવાળા કેટલાક દર્દીઓ મારા લાંબા વખતના વૈદકીય અનુભવમાં આવેલા છે. આ પાંચ મહારસાયનો પૈકી હરતાળ અને તાંબા માટે મેં ખાસ અનુભવ કરી જોયો છે તે લોકોપયોગી થશે એમ ધારી અત્રે દાખલ કરેલો છે. હું આગળ કહી ગયો છું તે પ્રમાણે આ રસાયનોને પણ શાસ્ત્રોક્ત રીતે શુદ્ધ કર્યા શિવાય તેની ભસ્મ કરી હોય અથવા તો શુધ કર્યા છતાં તેની ભસ્મ અપક્વ રહી હોય અને તે પર કુપથ્ય કરવામાં આવે એટલે ફૂટી નીકળતાં વાર થતી નથી. નાથ રત્નાકરના ત્રીજા ભાગમાં ધાતુ શોધન વા મારવાના પ્રકરણમાં હરતાળની ભસ્મ કરવાનો એક પ્રયોગ છે. તેમાં ભસ્મ કરતાં પહેલાં શુદ્ધ કરેલી હરતાળને વીશ વનસ્પતીમાં અને તે દરેક વનસ્પતીમાં એકવીસ એકવીશ દિવસ ઘુંટવાની છે એટલે ચાદમાસ

સુધી તેને ખરલ કરવાનો છે, તે પ્રયોગના ખરાપણા માટે મેં હરતાળને ચૌદ મહીના સુધી ઘુંટવા માટે એ નોકર રાખી ઘુંટાવી તૈયાર કરી તેની યથાશાસ્ત્ર ભસ્મ કરેલી હતી અને તે ભસ્મ મેં ઘણા દર્દીઓને આપી છે. હરતાળ પૂરે છે કે નહી તેની ખાત્રી થવા માટે એવી ભસ્મ આપ્યા પછી મેં તે દર્દીને તેલ, મરચું, આંબળી, હીંગ, જેવા તમામ પદાર્થ ખાવા રજા આપેલી. એટલુંજ નહીં પણ રસાયન ખાનારથી વાલ ખવાતા નથી તે પણ મેં ખાવા છુટ આપેલી છતાં તેથી જરા પણ વિકાર થએલો મારા જોવામાં આવ્યો નથી. તેજ પ્રમાણે તાંબા ભસ્મ ખવરાવી ઉપર તેલ, મરચું, આંબલી, હીંગ; ઇત્યાદિ ખાવા રજા આપ્યા છતાં તેનાથી પણ વિકાર થએલો મને જણાયો નથી. બાકીનાં ત્રણ રસાયન માટે મેં અનુભવ કરેલો નથી; પણ મારા પાસે જે રસાયન ફૂટી નીકળેલા દર્દીઓ આવેલા તેમાં રસકપૂરવાળા વધારે હતા. રસકપૂરની ભસ્મ સારા વૈદ્યોની બનાવેલી ઉપયોગમાં લીધા છતાં દર્દીથી દર્દ મટયાં પછી પણ ઉપર બતાવેલા પદાર્થો ખવાતા નથી. અને ખાય તો વિકાર કરે છે એવું મારા અનુભવમાં આવ્યાંથી એવાં રસાયન ભસ્મ રૂપે તૈયાર કરી દર્દીને આપવામાં મને યોગ્ય ન લાગ્યાથી મેં અનુભવ કરેલો નથી. તાંબાનીભસ્મ માટે મેં ઘણા માણસોને મોઢેથી સાંભળ્યું છે. અને જોવામાં પણ આવ્યું છે કે સાધુસંતોએ રોગાદિ નિમિત્તથી પુરૂષત્વ રહિત થએલા ઇસમોને (માણસોને) તાંબાનીભસ્મ ખવરાવેલી અને તેઓ પુરૂષત્વમાં આવેલા એટલુંજ નહીં પણ તેઓમાં યુવાવસ્થા જેટલુંજ પુરૂષત્વનું સામર્થ્ય વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ જોવામાં આવે છે. અને એક કરતાં વધારે સ્ત્રીઓ સાથે સંસાર વ્યવહારનું કામ ચલાવતા નજરે જોવામાં આવે છે; પરંતુ આપણામાં કહેવત છે કે તાંબાનીભસ્મ એ રાજા કે શ્રીમંત લક્ષાધીશને ખાવા જેવી છે. ગરીબને ખાવા યોગ્ય નથી. કારણ કે તેણે પોતાની હયાતી સુધી દરરોજ વધારે ઘી વાળા પદાર્થ સેવન કરવા જોઇએ, નહીં તો તાંબાની આતસ થયા વિના રહેતી નથી. ક્ષયરોગીઓને અસાધ્ય સ્થિતિમાં આવી ગયેલાને તાંબાનીભસ્મ આપવાથી પૂર્વ સ્થિતિમાં આવ્યાના દાખલા માણસો વ્યક્તિવાર આપે છે; પરંતુ તે મારા અનુભવના નથી. મારી પાસે તાંબાભસ્મના નપુંશકપણા ને બીજા રોગો માટે જે ઉપાયોગી કૃતીની દવાઓ માટે છે તેની ભસ્મ કરવાનો વિધિ આ પ્રકરણમાં લખેલો છે.

તાંબાની જાત—તાંબાની બે જાત છે. એક મ્લેચ્છ અને બીજી નેપાળ. તેમાં નેપાળ તાંબું ઉત્તમ છે. બીજા ખનિજ તાંબાને મ્લેચ્છ તાંબું કહે છે. જે તાંબાને ધોયા છતાં કાળું દેખાય તે મ્લેચ્છ અને જે ધોવાથી રાતા રંગનું દેખાય તે નેપાળ તાંબું કહેવાય છે. અને તેજ તાંબું સારૂં છે.

તામ્રદોષ—તામ્રમાં વાન્તિ, ભ્રાન્તિ, ગ્લાનિ, દાહ, શૂળ, કંડુ, રેચ, વીર્યનાશ. એ આઠ દોષ છે. તેટલા માટે તેને શુદ્ધ કર્યા શિવાય કદી પણ ઉપયોગમાં લેવું નહીં.

તામ્રશુદ્ધિ—નેપાળંતાંબું લેઈ તેનાં કંટકવેધપત્રાં કરવાં અને તેને આમ્લવર્ગમાં ઘણી વખત શોધવાં. ઉપર પ્રમાણે આમ્લવર્ગમાં શોધ્યા પછી તેને લીંબુના રસમાં, આંબલીના પાણીમાં, આંબળાના રસમાં, કુવારના ગર્ભના રસમાં, તુળસીપત્રના રસમાં અને ગાયના દુધમાં, એ રીતે પૃથક્ પૃથક્ ત્રણ ત્રણ વખત શોધવું. તાંબું ગોમુત્રમાં શોધવાથી વાન્તિ નાશક થાય છે અને કલથીના કાઢામાં શોધવાથી ભ્રાન્તિનાશક થાય છે. થોરના દુધમાં અને ગાયના દુધમાં શોધવાથી ગ્લાનિનાશક થાય છે. આંબલી અને લીંબુના રસમાં શોધવાથી સંતાપનાશક

થાય છે. કુંવાર તથા નાળીએરના પાણીમાં શોધવાથી શૂળનાશક થાય છે. સરણુ તથો ઇંદ્રિના પાણીમાં શોધવાથી રેચનાશક થાય છે. મધ તથા દ્રાક્ષમાં શોધવાથી વીર્યનાશક દોષ જાય છે. ઉપરની ઓષધિઓમાં તાંબાના પતરાંને ઉનાં કરી સાત સાત વખત હુબાવવાં એટલે તાંબાની સારી શુદ્ધિ થાય છે. તથા તેલ, છાશ, ઇત્યાદિમાં શુદ્ધ કર્યા પછી તેના આઠ દોષ જવા માટે પ્રાપ્ત પુરૂષોએ વિશેષ શોધન કહ્યું છે કે થોર, આકડાનું દુધ તથા મીઠું એ ત્રણેમાં ખરલ કરી તેના કલ્કથી તાંબાનાં પતરાંને લેપ કરવો અને અગ્નિના ઉપર તપાવી નગોડના રસમાં ત્રણ ત્રણવાર ડુબાવવાં. કિંવા થોર, કે આકડાના દુધમાં ડુબાવવાં એટલે ત્રાંબાની ઉત્તમ રીતે શુદ્ધિ થાય છે. ગોમૂત્રમાં આંબલી ને મીઠું નાખી તેમાં તાંબાનાં પતરાંને (આકરો) અગ્નિ ઉપર એક પહોર પકવવાં એટલે તાંબું સારૂં શુદ્ધ થાય છે. તાંબાનાં પાતળાં પત્રાંને તપાવી, તેલમાં, છાશમાં, કાંજીમાં, ગોમૂત્રમાં અને કલથીના કાઢામાં ડુબાવવાં. એ પ્રમાણે ત્રણ ત્રણવાર કરવાથી તાંબાની શુદ્ધિ થાય છે. ઝેર માત્રમાં એકજ દોષ હોય છે! પરંતુ બરાબર નહીં શોધન કરેલા તાંબામાં કહેવાઈ ગયેલા આઠ દોષ રહેલા છે, ઝેર કહેવાય છે તે ઝેર નથી; પણ ખરી રીતે તાંબુંજ ઝેર છે; માટે હમ્મેશાં તેને શુદ્ધ કરીનેજ વાપરવું જોઇએ.

મારવા યોગ્યતામ્ર—જે તાંબું કળું, રૂક્ષ, સફેદ, હથોડી મારવાથી ફાટે અને લોહ તથા સીસાયુક્ત હોય તે તાંબું મારવા યોગ્ય નથી.

તામ્રદોષની શાન્તિ—મુનિજ્જી એટલે પાણીમાં આપોઆપ થનાર ઠીંગેર (જેને નેમાર કહે છે) તેને ધાણા સાકર યુક્ત પાણી સાથે ત્રણ દિવસ પીએ તો અશુદ્ધ તાંબાની ભસ્મ દોષથી મુક્ત થાય છે.

તાંબાની ભસ્મ કરવાની કૃતિ પહેલી:—શુદ્ધ તાંબાનાં નાનાં અને ઘણા પાતળાં પતરાં કરી તેને લીંબુના રસમાં નાખી ત્રણ દિવસ સુધી મંદાગ્નિથી પચાવવાં, પછી બહાર કાઢી તેમાં ચોથા ભાગનો પારો લઈ બન્નેને ખરલમાં નાખી એક પહોર સુધી જાંબુનો રસ નાખી ઘુંટવો. પછી ખરલમાંથી કાઢી તેનાથી દુપટ ગંધક લેઈ લીંબુના રસમાં ઘુંટી તેનો પતરાંપર લેપ કરવો. પછી તે પતરાંનો ગોળો કરી પછી મીનાક્ષિ—અથવા ચુકા, (ખાટીભાજી) કે સાટોડો એમાંથી જે વનસ્પતી મળે તે લાવી વાટી તેને તે ગોળાની આજુબાજુ એક આંગળ-જાડો લેપ કરી સરાવસંપુટ કરવું. પછી એક મટકામાં તે સંપુટ મુકવું ને એવી રીતે કે અરધા માટલામાં રેતી ભરી વચ્ચે સંપુટ મુકી બાકી અરધી રેતીથી માટલું ભરી દેવું. પછી તેની ઉપર ઉધું સરાવ ઢાંકી તે સરાવને મટકાની સાંધને રખ્યા ને મીઠું લેઈ મેળવી તેને પાણીમાં કાલવી તેના વડે મુદ્રા કરવી. તે સુકાયા પછી માટલાને ચુલા ઉપર મુકી પછી તે નીચે હલકો, મધ્યમ અને મહોટો અગ્નિ ચાર પ્રહર સુધી કરવો. પછી એની મેળે ટાઢું થયે તે ગોળો બહાર કાઢી સરણુના રસમાં એક દિવસ ખરલ કરવો. તેનો ગોળો કરી તેનાથી અર્ધો ગંધક લેઈ ઘીમાં વાટી ગોળાને લેપ કરી માટીનાં બે સરાવલાં લાવી સરાવ સંપુટ કરી કપડમાટી કરી અરધાં છાણાનો ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ટાઢું થયેથી સંપુટ કાઢી તાંબાની ભસ્મ કાઢી લેવી. આ ભસ્મ સારો ગુણ આપનારી થાય છે. આ ભસ્મથી ઉલટી, ભ્રાન્તિ, ગ્લાનિ અને મૂર્છા થતી નથી.

રીત બીજી:—પારો અર્ધો ભાગ લીંબુના રસમાં નાખી સારો ખરલ કરવો. પછી દુપટ ગંધક નાખી, ખરલ કરી પછી તેને ધાન્યના રસમાં ખરલ કરવો. પછી તાંબાનાં પતરાં એક ભાગ લેઇ તેને પારાગંધકનો લેપ કરવો. પછી સારા ઘટ્ટ માટીના સરાવમાં મૂકી ઉપર સરાવ ઉંધું પાડી માટીકાપડ કરી તે સરાવ, વેળુ અને રાખ ઘાલેલા આટલાની વચમાં મૂકી બાકીની વેળુ તે રાખ ઉપર ભરી બંધ કરી ચાર પહોરનો સારો અગ્નિ આપવો. એટલે તાંબાની ભસ્મ થશે. તે શીત થયેથી સંપુટ કાઢી લેઇ ભસ્મ લેવી. પછી તેનાથી ત્રીજે ભાગે ગંધક લેઈ તેને સૂરણના રસમાં અર્ધા કાચા તોલા સુધાંત ઘુંટી સરાવમાં મૂકી કપડમાટી કરી, ગજપુટ અગ્નિ આપવો. શીત થયેથી કાઢી પંચગવ્યની નિરનિરાળી પાંચ ભાવના આપવી તે ગજપુટ દરેકી ભાવનાએ આપવો. પછી મધ અને સાકરનો પુટ આપવો જેથી સારી અને શુદ્ધ તાંબાભસ્મ થશે. જો આ ભસ્મ સેવન કરવાથી વાન્તિ થાય તો ગાયના દુધમાં તેને શોધવી અને પીપર તથા શરદ ને ગ્રીષ્મઋતુ શિવાયની બીજી ઋતુમાં મધ સાથે આપવી.

રીત ત્રીજી:—પારાગંધકની કજળી લેઇ તેને લીંબુના રસમાં મર્દન કરી તેનો તાંબાના પતરાં ઉપર લેપ કરવો. તે પતરાંને સરાવ સંપુટમાં મૂકી માટીકાપડ કરી એક હાથના સમચોરસ ખાડામાં મૂકી છાણાનો પુટ આપવો અને ઠંડું થયેથી કાઢી ઘુંટી રાખી, વૈદ્ય, દેવ, બ્રાહ્મણ અને ગ્રહની પૂજા કરી એક રતિ અનુપાનની યોજના કરી આપવી.

રીત ચોથી.—પારો અર્ધો ભાગ ને ગંધક બે ભાગ લેઇ દુધીના રસમાં ખરલ કરી તાંબાનાં શુદ્ધ કરેલાં પતરાં એક ભાગ લેઇ તેને લેપ કરવો અને ગજપુટમાં મુકી અગ્નિ આપવો જેથી ભસ્મ થશે.

રીત પાંચમી:—શુદ્ધ કરેલા તાંબાનો બારિક ચૂરો કરી સમાંત ભાગે પારાથી જંબીરી લીંબુના) રસમાં મર્દન કરી પછી તે બન્નેના વજન બરાબર ગંધક લેઈ ખરલ કરવો અને તે સંપુટમાં મૂકી ગજપુટ આપવો એટલે તાંબાની ભસ્મ થશે.

રીત છઠ્ઠી:—તાંબાની સફેદ ભસ્મ કરવા માટે તાંબાનાં કંટકવેધી પતરાંને હાડીયાકરસણ (મીળવણી) ના પાનના રસનો લેપ કરી સુકવવાં, પછી તેને હાડીયાકરસણના પાનની લુગદીમાં મૂકી સંપુટ કરી ગજપુટ આપવાથી સફેદ વર્ણની તાંબાની ભસ્મ થશે.

રીત સાતમી:—તાંબાનાં કંટકવેધ પતરાં કરીને ત્રણ દિવસ લીંબુના રસમાં અગ્નિ ઉપર પાચન કરવાં. પછી ખરલમાં ચોથા ભાગે ગંધક અને લીંબુરસ નાખી તેમાં એક પહોર ખરલ કરવાં. પછી કાઢી લેઈ બે ભાગ ગંધક ખાટા રસમાં ખરલ કરી તેનાથી તે પતરાંને લેપ કરી તેનો ગોળો કરી તેને રાતી કણેર, ચૂકો, સાટોડી એનો કલ્કનો બે આંગળ જાડો થર કરવો. પછી તે ગોળો સરાવસંપુટમાં મૂકી કાપડમાટી કરી વાલુકાયંત્રમાં ચુલા ઉપર મૂકી ચાર પહોર સારો અગ્નિ આપવો, શીતળ થએ કાઢી સૂરણના રસમાં ખરલ કરી સૂરણના પુટમાં તે ગોળો મૂકી તે ઉપર બાકીનું સૂરણ બેસારી તે સૂરણની બહાર માટીનો આંગળભર જાડો લેપ કરી ગજપુટ આપવો. તેથી તાંબાની સારી ભસ્મ થશે. આ ભસ્મથી વાન્તિ, રેચ, ભ્રમ, ક્લેદ, અરૂચિ, દાહ અને ઉત્ક્લેદ એ કદિ થશેજ નહીં.

રીત આઠમી:—તાંબાનાં પતરાંને ચોથે હિસ્સે પારો અને સમભાગ ગંધક લેઈ તેને બે પહોર સુધી ખરલ કરવો એટલે કજળી થશે. તેમાં ફરી સમભાગ ગંધક મેળવી કુંવારનો

રસમાં ખરલ કરવો અને તે કલ્કથી તાંબાપત્રને લેપ કરવો અને સુકવવાં. બાકીની શેષ કજળી દરેક પત્રને લગાડવી અને સર્વ પતરાં માટીના વાસણમાં મીઠું ભરી તેની વચમાં પતરાં મૂકી બાકીનું મીઠું ઉપર ભરવું અને ઉપર ઉંધું સરાવ ઢાંકી તેના સાંધાને દૂધ અને મીઠું એનું મેળવી કાંકરી લેપ કરવો. પછી સુકાય એટલે ચુલા ઉપર મૂકી તે નીચે ચાર પહોરનો તીવ્ર અગ્નિ આપવો; શીતળ થએથી તેને ખટાશમાં ખરલ કરી રાતો સરણમાં ઘાલી માટીનો લેપ કરી ગજપુટ આપવો. પછી તેને કાઢી પંચામૃતના ત્રણ પુટ આપવા એટલે વાન્તિઆદિ દોષ શાંત થશે.

રીત નવમી:—તાંબાના કટકવેધી પતરાંને ચતુર્થાંશ પારાનો લેપ કરવો અને લીંબુ-રસમાં બમણો ગંધક ખરલ કરી તેને ઉપર તળે મૂકી સુકાતી લગદીમાં મૂકવાં. અને તે લુગદી માટીના વાસણમાં મૂકી ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી સંધી લેપ કરી તે માટીના વાસણને એક પહોર ચુલા ઉપર મૂકી સારો અગ્નિ આપવો જેથી તાંબાની ભસ્મ થાય છે.

રીત દશમી:—સીંધવ અને ગંધકને લીંબુ રસમાં ખરલ કરી તેનો તાંબાપત્રને લેપ કરી સરાવસંપુટમાં મૂકી ગજપુટ આપવાથી તાંબાની ભસ્મ થશે.

રીત અગિયારમી:—ગંધક અને મણસિલનું ચૂર્ણ આકડાના દૂધ અને લીંબુના રસમાં ખરલ કરી તાંબાના પતરાંને લેપ કરી, સરાવસંપુટ કરી તેને ગજપુટ આંચ આપવાથી તાંબાની ભસ્મ થાય છે.

રીત બારમી:—પારાગંધકને લીંબુના રસમાં ખરલ કરી તેનો તાંબાનાં પતરાંપર લેપ કરવો અને સરાવસંપુટમાં મૂકી માટી કાપડ કરી ગજપુટ આપવો. એ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી તાંબાની ભસ્મ થશે.

રીત ૧૩ મી—સોમનાથી તામ્ર:—પારો, ૪ ગંધક, ૧ હડતાળ ૧, અને મણસીલ આઠમા ભાગે લેવું. એ સર્વ પદાર્થ બારિક ખરલ કરી કજળી કરવી. પછી તાંબાનાં કટકવેધી પત્ર એક ભાગ લેઈ તે પત્રાને લેપ કરી ઉપર બતાવેલા વિધિથી વાલુકાયંત્રમાં ચાર પહોર પકવવાં. સ્વાંગશીતળ થયે કાઢી લેવાં. એ ભસ્મ દરરોજ બે વાલ રોગોક્ત અનુપાનથી આપવામાં આવે તો તે રોગનો નાશ થાય છે. અને પરિણામશૂળ, ઉદરશૂળ, પાન્ડુ, તાવ, ગોળો, બરોળ, ક્ષય, મંદાગ્નિ, શ્વાસ, ઉધરસ, અને સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે. આ તાંબાને સોમનાથી તાંબુ કહે છે.

રીત ૧૪ મી. તાંબેશ્વર—ચોખા તાંબાનાં જાડાં પતરાં કરાવી તેને તેલમાં, છાશમાં, ત્રિફળાના રસમાં સાત સાતવાર શોધી લેવાં. પછી એ પતરાંની બરાબર રૂપાંમુખી વાટી બારિક કરી એક સંપુટમાં દરેક પતરાંની ઉપર નીચે મૂકી સંપુટ કરવું. પછી તેને ગજપુટની આંચ આપવી; તો તે તાંબેશ્વર ચોખ્ખો થાય, પછી તેમાંથી રતીપૂર નિત્ય એક માસ સુધી રોગોક્ત અનુપાન સાથે ખાય તો શ્વાસ, ખાંસી આદિ સઘળા રોગો જાય છે અને ઘણો ગુણ કરે છે.

રીત ૧૫ મી—તાંબાનાં કટકવેધી પતરાં કરી વડની વડવાઇને બારિક વાટી તેની લુગદીમાં કીવા હાડીયાકરસણ—જેને હીંદુસ્તાનીમાં હુરહુર કહે છે તેની લુગદીમાં મૂકી સંપુટ કરી ગજપુટ આપવો જેથી તેની ભસ્મ થશે. ફરી એનાજ રસમાં વાટીને ગજપુટ આપવાથી શુદ્ધ અને દોષરહિત ભસ્મ થશે.

રીત ૧૬ મી. ભૂનાગતાંબું અને તેનું સત્વ—ભૂનાગ એટલે અળશીયા નામના

જાનવરમાંથી કાઢેલું તાંબું એ નાના વિજ્ઞાનકારક છે અને પારાના જારણમાં પણ કહ્યું છે. એનું સત્વ જરા, વ્યાધિ દૂર કરનાર છે. એ અળશીયાં ચોમાસામાં વૃષ્ટિ પછી જમીન પાણીથી પૂર્ણ પલળ્યા પછી જમીનમાંથી નીકળે છે. એ કમીરૂપ જંતુ છે. અને માટી ખાઇને જીવે છે. એ અળશીયામાંથી ખાધેલી માટી તેના મળરૂપે નીકળે છે તે પણ ઘણી ઠંડક કરનાર ને ગુણકારક હોય છે. એ અળશિયાં વેંત, દોઢ વેંત સુધી લાંબાં હોય છે. એનેજ ભૂનાગ કહે છે. તે સુવર્ણાદિ ખનિજ ભેદથી ચાર પ્રકારનાં છે. તેમાં પણ સુવર્ણની ખાણનાં મળવાં દુર્લભ છે. ઘણું કરી તાંબાની ભૂમીમાંથી મળી આવે છે. અને તે ગુણવાન્ પણ છે. આ અળશિઆં સુકાઈ ગએલાં ચુનાની દવાઓ વેચનારને ત્યાં લગભગ ચાર પાંચ પૈસે તેટલા પ્રમાણે મળે છે. ભૂનાગને લેઈ હળદરનું ચૂર્ણ, ગોળ, ગુગળ, લાખ, લીંકરમચ્છ પેંડ અને ટંકણખાર એકત્ર કરી ખરલ કરવાં અને અગ્નિ ઉપર મૂકી ફુંકવું એટલે તાંબા સરખું સત્વ નીકળે છે.

મયૂરપિચ્છાદિકથી તાંબું ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રકાર—મોરનાં પીંછાં લેઈ બકરીના ઘીમાં પકવવાં અને ગોળ, ગુગળ, માછલાંલેાંકર, ટંકણખાર, સાજીખાર, મધ, ચણોઠી, પીંપર, લાખ અને ઘી એ એકત્ર મેળવી અંધમુખ યંત્રમાં ઘાલી ફુંકવાં એટલે મયૂરપિચ્છાદિ તાંબું નીકળે છે. એજ પ્રકારે મરેલી દેડકીઓ લેઈ ગાયના છાણમાં ગોળા કરી મૂષમાં ઘાલી ફુંકવાથી તાંબું ઉત્પન્ન થાય છે.

ત્રિવિધ તાંબું—મોરથુથું કડવા કણજના તેલમાં એક દિવસ રાખી તેના ચોથા હિસ્સે ટંકણખાર મેળવી હલાવી યંત્રમાં મૂકી ફુકવું, કીંવા માણસના કાળા વાળ મેળવી ફુંકવાથી રૂધિર જેવું લાલ તાંબું નીકળે છે. મોરથુથા કીંવા તેમાંથી કાઢેલા તાંબાના ગુણ અને અનુપાન માટે આગળ લખાશે.

મોરથુથામાંથી કાઢેલું લીલું ત્રાંબુ—મોરથુથાના વજનથી ચોથા ભાગે ટંકણખાર લેઈ મધ તથા ઘી સાથે ખરલ કરીને કોઠી યંત્રમાં તીવ્રાગ્નિ વડે ફુંકવાથી દ્રવરૂપ–પોપટની ચાંચના રંગ સરખું રાતાવર્ણનું તાંબું નીકળે છે.

તાંબાભસ્મની પરીક્ષા—જે તાંબું રંગથી મોરના કંઠ જેવું દેખાય તથા જેનું ચૂર્ણ સહજે થાય, જે પારાના યોગથી કરેલું હોય ને ચકચકિત દેખાય તે ઉત્તમ છે.

*** જરિલી રીતથી તાંબાની ભસ્મ કરવાની રીત:**—કાળા ધંતૂરાનો રસ ક્ષે

---

* જરીલીવિદ્યા સંબંધે મારા એક મહા અનુભવી મિત્ર, વૈદ્યવિદ્યામાં ઘણા અનુભવી છે. તેઓને એક વૈદકીય ધંધામાં અતિ પ્રખ્યાતી પામેલા રાજવૈદ્ય પ્રવાસમાં નીકળેલા મળ્યા. તેમને પોતાને મુકામે ઉતારી તેમની ઘણી બરદાસ્ત કરી પ્રીતિ મેળવી અને એ વૈદ્યરાજે જ્યારે તેમને કહ્યું કે દવા સમ્બંધિ તમારે કાંઈ જાણવાની ઇચ્છા હોય તો કહો. તે ઉપરથી મારા વિદ્વાન બંધુએ અનુભવેલી દવાઓ બનાવવા કહ્યું. અને એ વૈદ્યરાજે તેમના ઉપર અત્યંત પ્રીતિના લીધે, સારી દવાઓ પોતે એક પુરાણો ગ્રંથ કાઢી ઉતારી લેવા કહ્યું. તે ગ્રંથમાંની આ તાંબાની દવાઓ પણ છે. વૈદ્યરાજ એક મહાનપુરૂષ છતાં વૈદકીય ધંધો કરનાર હતા એટલુંજ નહીં પણ એક પ્રખ્યાત રાજાની દવા કરવા તેમને બોલાવ્યાથી તે જતા હતા, આવા અનુભવી વૈદ્યરાજ પાસેના ગ્રંથમાંથી આ પ્રયોગ ઉતારી લીધેલા છે; મારા પોતાના ધંધાનાં બીજાં કાર્યોને લીધે આ પ્રયોગ કરી અજમાયશ કરવા વખત મળ્યો નથી. આશા છે. કે સજ્જન વૈદરાજ અગર અનુભવી ગૃહસ્થ આ તાંબાની ભસ્મના સંબંધમાં અનુભવ કરી લખી જણાવી મને આભારી કરશે. મંત્રી.

ા આકડાનુ દુધ શેર ા લઈ એકત્ર કરી માટીના વાસણમા ઘાલી તેમાં (શોધેલો) પૈસો મૂકી કપડા માટી કરી ગજપુટ અડાયા છાણાની આચ આપવી જેથી તાંબાની ભસ્મ થશે.

તાંબાનો શોધેલો પૈસો લેવા પાય પૈસાભાર સુવર્ણમાક્ષિક વાટી એક સરાવમા અર્ધી તેને પાથરી વચ્ચે પૈસો મૂકી અર્ધી ઉપર પાથરવી પછી મજબુત કપડ માટીથી બધ કરવુ. પછી સારા ગાયેના છાણાનો ગજપુટ આપવા તો આસ્માનિ રંગની ભસ્મ થશે પછી ઠીકરામા મુકીને ગરમ કરવી ને ને ઉપર તુળસીનો રસ નાખવો, પછી તેને સંપુટમા મૂકવી, તેમાં પણ તુળસીરસ નાખવો તો તાંબાની સફેદ ભસ્મ થશે

તાંબાની સફેદ ભસ્મ કરવાનો ઉપાયઃ—તાંબાનુ પત્ર પૈસાભાર શોધેલુ લેવુ. સફેદ ચોય નીંગણી, જેને લક્ષ્મણા કહે છે તેનુ પંચાગ લેઈ તેને બારિક દટવુ એક કપડામા નીચે અર્ધું મૂકી વચ્ચે પત્તર મૂકવુ પછી અર્ધુ ઉપર મૂકી બાંધી લેવુ પછી તેના ઉપર કપડ માટીના ત્રણ લેપ કરવા પછી ગજપુટ ખાડામા બકરીની લીંડીઓ, ઉંટના લીંડા, અડાયા છાણાથી અર્ધો ખાડો ભરી વચ્ચે બાવળના ડોયના શેર ૧૦ મૂકી વચ્ચે સપુટ કાપડ માટીનુ મૂકવુ બાકીના લીંડા તથા બકરીની લીંડીયો ભરી સળગાવી મૂકવુ—સ્વાગશીતળ થયે એક સળી તેમા ખોસી જોવી અને ન બળે ને તેવીને તેવી નીકળે ત્યારે અંદરથી તાંબુ કાઢી જોતા સફેદ ભસ્મ થએલી જણાશે

શ્યામ રંગની તાંબાની ભસ્મ કરવાની રીત—તાંબાના પતરાના નાના નાના કડકા કરીને પછી તે કડકાને તપાવી લીંબુના રસમા બોળી દેવા એ પ્રમાણે પચાસ વખત બુઝાવવા ફરી પચાસ વાર આમલીના રસમા બુઝાવવા પછી એક તોલો ગધકને એક તોલો કુવારનો રસ લેઇ ઘુટી તેમા તે બે તોલા પતરાના કકડા મૂકી ગોળો કરવો પછી સંપુટમાં મૂકી કપડમાટી કરી પંદર શેર અડાયા છાણાની ભઠ્ઠીમા સળગાવી મૂકવો. શીત થયે કાઢી લેઈ ઘુટવાથી કાજળ માફક થઈ જશે તેનો બુદ્ધિને અનુસારે ઉપયોગ કરવો.

સફેદ રંગની ભસ્મ કરવાની રીત—આમલીના રસમા, લીંબુના રસમા કે ગોમુત્રમા પાસે બસે વખત બુઝાડી તાંબાનો પૈસો કે ઉત્તમ જાતનુ તાંબુ લેઈ શોધેલુ બે તોલા વજનનુ તાંબુ લેવું જમાલગોટા (નેપાળા) અડી તોલા, તજ ભીનામા અડી તોલા, એ બેનો ભૂકો બનાવી કનઈની બે વાટકીઓ બનાવી, અર્ધો ભૂકો નીચે મૂકી વચ્ચે તે તાંબુ મૂકી અર્ધો ભૂકો ઉપર દાબવો પછી ઉપર બીજી એમતી વાટકી હોય તે ઢાંકણા માફક બંધ કરી પછી તેના ઉપર કપડુ લપેટવુ કપડા પાસ અડી શેર (એકને ઠેકાણે પાંચ શેર) લપેટવા. પછી તે કપડિયા ગોળો એક ચીલમા એવી રીતે મૂકવો કે ઉપરના દાણાનો ભાગ ઉપર રહે, ઉંધો થઈ જાય નહીં તે ગોળા ઉપર પાંચ છાણા બાળવા સર્વ કપડ બળી જઈ સ્વાંગ શીત થઈ જાય એટલે તેમાથી તાંબુ કાઢી લેવુ શ્વેતભસ્મ થશે અને કર્ષ બરાબર વજન પ્રમાણે નીકળશે

ઉપર બતાવેલી શ્યામરંગની તાંબાભસ્મ ખાવાનો વિધિ—બે રતિ મધમા ખવરાવવાથી નપુંસકતા દૂર થાય છે ઉપર તુરત હલકી ખોરાકી ખાવી જોઈએ. કફ, દમ, શીત, અર્ધાંગ વાયુ જેના ઉપર ચીમા ખાવાણી ઉપર ચીનુ તેલ ત્યારે રાખવું

ઉપર બતાવેલી સફેદ રંગની તાંબાની ભસ્મ ખાવાનો વિધિ—એ તામ.

હોય તેને એક રતી માખણમાં ત્રણ દિવસ, અગર છ સાત દિવસ સુધી ખવરાવવાથી મટી આવે છે. જે માણસની નસો ઢંડી પડી ગઈ હોય, તેને પણ એ પ્રમાણે ખવરાવવાથી બહુજ ફાયદો કરે છે. શીતવાયુ અને મેદવાયુ વગેરેમાં પણ બહુ ફાયદો કરે છે. આ ભસ્મના ખાનારે ઘી બહુજ ખાવાથી અગ્નિ શાન્ત થાય છે. બહુજ અગ્નિ માલમ પડે તો મૂળાનો રસ અગર કેળનો રસ પીવાથી શાન્તિ થાય છે.

તાંબાની ભસ્મના ગુણ—શુદ્ધ રીતથી કરેલી તાંબાની ભસ્મ, પ્લીહ, જ્વર, કફ, વાયુ, સ્વાસ, ઉદરસ, ઝાંપડ, શળ, ઉદરરોગ, કૃમિ, વન્તિ, પન્ડુ, મોહ, અતિસાર, મૂળ વ્યાધિ, ગુલ્મ, ક્ષય, ભ્રમ, મસ્તકવ્યાધિ અને પ્રમેહનો નાશ કરે છે, તથા જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. સોજો, વ્રણ, આફરો, વાતરક્ત, પરીણામ શળ, તથા અઢાર જાતિના કોઢનો નાશ કરે છે. તે વૃષ્ય, અરૂચિનાશક, અને સારક છે. વળી તે લેખન, રેચક, તથા બળદાયક છતાં વલી પલિતનો નાશ કરે છે. મારેલું તાંબું-તુરૂ,-મધુર, તથા તિક્ત, આમ્લ રસયુક્ત છે. પાકમાં કટુ, સારક, પિત્ત, કફનાશક, શીતળ, રેપણ ને હલકું છે.

તાંબાની ભસ્મો ખાવાનો વિધિ—આ તમામ પ્રયોગોમા જુદી જુદી વનસ્પતીમાં બનાવેલી તાંબાની ભસ્મનાં અનુપાન ને ગુણ બતાવેલા છે, પરતુ તે તાંબાની ભસ્મ તેમા કેવી રીતે બનાવવી તે લખેલું નથી. મારા મિત્રે જે ગ્રંથમાંથી એ નોટ લેવરાવેલી તેમાં ભસ્મ બનાવવાની રીત એક સ્થળે અને અનુપાત બીજા સ્થળે લખેલાં હોવાનું જણાય છે જેથી કદાચિત્ તે ગ્રંથમાં બનાવવાની રીત લખી હોય તે ઉતારવામાં આવી ન હોય કિંવા નહીં પણ લખી હોય; તોપણ અનુભવી વૈદરાજે પોતાની બુદ્ધિ અનુસાર તે વનસ્પતીમાં તાંબાની ભસ્મ બનાવી લેવી.

બાદીઆની લાકડીમાં કરેલી તાંબાની ભસ્મ નાતાકાત આદમીને બે રતીભાર પાસેર મલાઈમાં સવારે આપવી. એ પ્રમાણે સાત દિવસ ખાવાથી તાકાતવાન્ થાય છે. સાત દિવસ સુધી સ્ત્રીસંગ વર્જ્ય કરવો. ખટાઈની કરી પાળવી, ત્રણ માસ સુધી તેલ ન ખાવું. જેને મીઠા પ્રમેહથી ધાતુ બંધ ન રહેતી હોય તેને બે રતીભાર ભસ્મ ચાર તોલા માંખણમાં ખવરાવવાથી તો વહેતી ધાતુ બંધ રહે છે. (લખ્યા પ્રમાણે કરી પાળવી.) પાશેરથી અચ્છેર સુધી ખાય તો શરીર પુષ્ટ થાય છે. આ ઉપર દુધ વધારે ખાય તો સારૂ છે.

ખરસાંડીમાં ફુંકેલી તાંબાની ભસ્મ ખાવાનો વિધિ—જેને જળોદરનો રોગ હોય તેને તાંબાની ભસ્મ ગાયની છાશમાં મેળવીને પાઈ દેવી, ત્રણ કલાક સુધી ઝાડો ન થાય તો ત્રણ રતી ત્રાંબાની ભસ્મ અજીરના ઝાડના મૂળને ઘસી નવટાંક પાણી કરી તેમાં મેળવી તે પાણી, ઉનું કરી પાવું, એક કલાકમા ઝાડો થશે. ઝાડામાગે જલંદરનો તમામ વિકાર નીકળશે. તેના ઉપર ખેાગક, ચોખા, બદામના ગોળા, દ્રાખ, ચારોળીએ મેવા મગની દાળની ખીચડી આર ચાર શેરની કરવી. એમાં ઘી દોઢશેર બસેર નાખવું ને તે ખીચડી ખવરાવવી. તે બહતા જમ થઈ જશે. ભૂખ વધારે લાગે તો ફરી એ પ્રમાણે ખીચડી કરી ખવરાવવી, તો સ્તાના રોગ નાશ થાય છે. ફરી કદી થતો નથી. દહીં અને લીંબુના રસની કરી પાળવી. તેરીયા છે. સૂ, ખાવા દેવી નહીં, જેના પેટમાં બરોળ વધી હોય તેને ત્રણ દિવસ ત્રણ રતી ખવરાવ કરી બરોબ વધેલી નાની થાય છે. કરી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાળવી.

શુદ્ધવંતીમાં કરેલી તાંબાની ભસ્મનાં અનુપાન--જેને શીતવાયુ હોય તેને ૧ણુ રતી તાંબાની ભસ્મ એક તોલા આદાના રસમાં મેળવી પાવી, તુરત અફીણના કસુંબામાં પુમડું બોળી કાનમાં રાખવું. કાયફળ ખૂબ બારિક વાટીને પગનાં તળીયાંએ ઘસવું, તે થીશીતવાયુ નાશ થાય છે. બે કલાક પછી બાજરીનો મલીદો ઘી સાકર નાખેલો ખાવો. ચાર પાંચ દિવસ સુધી ઘી ખૂબ ખાધા કરવું સાત દિવસ સુધી તેલ ખટાશની કરી પાળવી. જે નપુંસક હોય તેને આ ભસ્મ બે રતી છ ટાંક દુધની મલાઇમાં મેળવી સાત દિવસ સુધી ખવરાવવી, ને સ્ત્રીસંગ વર્જ્ય કરવો. તેલ, ખટાશ ખાવાં નહીં, છ માસ સુધી તેલની કરી પાળવી. ચૌદ વર્ષ સુધી તાંબાની ગરમી રહે છે. જેને પિત્ત પાન્ડુરોગ હોય ને શરીરનો રંગ હળદર જેવો થઈ ગયો હોય, હાથ પગ ને ગાત્ર ઉપર સોજા ચઢી ગયા હોય તેને એક રતી તાંબાની ભસ્મ એક તોલા આદાના રસમા અથવા તો મધમાં ચટાડવી. છ માસનો રોગ હોય તો એક વખત ચટાડવી, વધારે મુદતનો હોય તો બે વખત સાત દિવસ અગર તેર દિવસ ખવરાવવી, તેથી પાન્ડુરોગનો નાશ થઇ અંગ તેજદાર થાય છે, સોજા ઉતરી જાય છે. ખાવામાં ચણાની દાળ, ચોખાની ખીચડી ને ઘી ખાવું. તેલ ખટાશની કરી પાળવી.

તેલીયાકંદમાં ફુંકેલી તાંબાભસ્મનાં અનુપાન--જેને હાડગંભીરનો રોગ થએલો હોય-જનોઇની માફક શરીરમાં નસો તરી નીકળી હોય તેને આ ભસ્મ એક રતી બે તોલા માખણમા મેળવીને ખવરાવવી. એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ ખવરાવવી તેલ ખટાશ આ દવાનાં દુસ્મન સમજવાં. ખાંડ અને વાયુકારક ચીજોની કરી પાળવી. ઘી ખવાય તેટલું ખાવું. કઢેલુ દુધ પીવાની ટેવ રાખવી દવા ખાય તેથી બમણા દિવસ કરી પાળવી. તેલની કરી ત્રણ મહિના સુધી પાળવી. જેના શરીરમાં અશક્તિ હોય તેને બે રતી ભસ્મ ચાર પૈસાભાર માખણમાં મેળવીને ખવરાવવી સાત દિવસમાં ચૌદ રતી ખવરાવવાથી શક્તિવાન્ થશે. જેને ઝુઝામનો રોગ હોય (જે રોગમાં પુરૂષની ઇંદ્રિ ટુકી થઈ જાય છે) તેને બે રતી ભસ્મ મધમા ચટાડવી. ચૌદ દિવસ ચટાડવાથી ફાયદો થાય છે. જ્યાં સુધી દવા ખાય ત્યાં સુધી સ્ત્રીસંગ વર્જ્ય કરવો તેલ, ખટાશની કરી પાળવી જેને મૂત્રકૃચ્છ્રનો રોગ હોય તેણે દિવસમા બે વખત એક રતી ભસ્મ મધમાં મેળવીને ચાટવી. એ પ્રમાણે સાત દિવસ ચાટવાથી તે રોગનો નાશ થાય છે. છાશ, દુધ, તેલ, ખાંડ ને ચોખાની કરી પાળવી, ઘી વિશેષ ખાવું, એ પ્રમાણે કરવાથી એ રોગ મટે છે, જેને ટાઢીઓ તાવ આવતો હોય તેને બે રતી તાંબાની ભસ્મ આદાના રસમાં ખવરાવવાથી, તુરત તાવ ઉતરી જાય છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે જટિલીક્રિયા તામ્રભસ્મનાં અનેક અનુપાન છ અને તે અનેક રોગ ઉપર ચાલે છે. એટલાં અનુપાન આર્યરસાયન શાસ્ત્રના કોઇપણ ગ્રંથમાં જોવામાં આવતા નથી. જો આ પ્રમાણે એ ભસ્મ યથાશાસ્ત્ર ક્રિયાથી બનાવી ઉમ્દા રોગોપર આપવામા આવે તો મહારોગવાળા દર્દીઓને નામર્દી નાબુદ થાય, અને ઔષધ કરનારને પણ ફાયદો થાય એ સહજ નિશ્ચામાં આવવા સરખું છે.

એકંદર તામ્ર ભસ્માનુપાન—તામ્રભસ્મ એક રતિ સીમળાના ઝાડના મૂળના રસમાં ન મળી શકે તો છાલના રસમાં ઘી તથા મધ મેળવી ચાટે અને ઉપર સાકર સાથે દુધ પી ઘી યુક્ત મિષ્ટ પકવાન્ન ખાય, અને ખાટા પદાર્થોને વર્જ્ય કરે તો વીર્યપુષ્ટિ, ૧પન, દેહની દ્રઢતા, દિવ્યદ્રષ્ટિ અને કામદેવ સમાન સુંદરતા થાય. તામ્રભસ્મ સંપૂર્ણ રોગો

ઉપર લીંડીપીપર અને મધ સાથે આપવી. અને પ્રાચીન વૈદ્યોના મતાનુસાર પોતાની બુદ્ધિથી રોગનાશક અનુપાન સાથે આધુનિક વૈદ્યોએ આપવી એમ ગ્રંથાન્તરમાં પણ કહ્યું છે.

તાંબા સત્વના ગુણ—ભૂતાગતાભ્રનુ સત્વ શીતળ છે અને સપૂર્ણ કુષ્ટ, વ્રણ, સ્થાવર, જંગમ વિષનો નાશ કરે છે અને પારા સાથે યોગ કરવાથી અગ્નિ ઉપર રહે છે. એજ પ્રમાણે મયૂરપિચ્છતામ્ર સત્વના પણ ગુણ છે.

ગુગ્યુગું કિંવા તાંબાના સત્વની રવિવારે વીંટી કરાવી તે પાણીમાં ઝબોળી તે પાણી પીવા આપવાથી તરત વિષ નાશ થાય છે. અને પ્રસૂતી થવાને કષ્ટાતી સ્ત્રીનો જલદી છુટકો થાયછે, તેમજ હાથ ધોઈ તેનું પાણી લેઈ નીચેના મંત્રથી મંતરવું.

रामवत्सोम सेनानि, मुद्रितेतितथाक्षरं।
हिमालयोत्तरे पार्श्वे, स्वकर्णश्चमरूमद्रु ॥
तत्र शूलं समुत्पन्नं तत्रेव विलयंगतः।

આ મંત્રથી મંત્રેલું પાણી પીવાથી મોટું શળ, ત્રિદોષની પીડા ભૂતબાધા, ગ્રહબાધા એનો નાશ થાય છે અને સ્ત્રી પ્રસૂતિ પામે છે. વ્રણ થયાં હોય તે ભગાય છે. વળી એ મંત્રેલું પાણી નેત્રમાં આંજવાથી નેત્રને હિતકારક થાય છે. એવું મહાત્મા ભાઙ્ગે કહી ગયા છે.*

---

* આ સ્થળે મારે કહેવું જરૂરનું છે કે હાલના કહેવાતા અર્ધ સુધારકો ઉપર બતાવેલી માંત્રિક ક્રિયા તેમજ તેથી ફાયદો થશે, એને માનશે નહીં, જેથી તેના સત્યાસત્યનો નિર્ણય થવો તેમને કઠીણ લાગશે. થોડા વર્ષ ઉપર, મેં એક ગોરજીનો લખેલો ગ્રંથ જોયો હતો અને તે ગ્રંથમાં એક જાતની ગોળીયો કાળી ચૌદશની રાત્રે મંત્રથી બનાવવાની ક્રિયા વાંચી હતી. અને એમ લાગ્યું હતું કે આ તો ગોરજી માહારાજ વહેમી હશે અને અમસ્તું લખ્યું હશે. પરંતુ તે વાત સત્ય છે કે નહીં તે નિશ્ચય થવા મેં કાળી ચૌદશની રાત્રે બધી દવા ખાંડી ચાળી તૈયાર કરી તેની ગોળીઓ તે ગ્રંથમાં બતાવેલી રીતે દરેક મંત્ર ભણી બનાવી અને પછી તે ગોળીયો, કેટલાક દરદીઓ ઉપર એ ગ્રંથમાં લખેલા રોગો ઉપર વાપરી જોઈને સારૂં થયું. તે ઉપરથી મને ખાત્રી થઈ કે એ ગ્રંથમાં લખેલી તમામ ક્રિયા ખોટી નહોતી. એ પછી પણ મેં મંત્રશાસ્ત્ર સમ્બન્ધિ કેટલાક અનુભવ મેળવ્યા હતા. ચાહ્ય તો તે અનુભવ દ્રઢ સંકલ્પ શક્તિથી થાઓ, કીંવા મંત્રથી થાઓ, પણ પ્રયોગ સાચા છે. પરંતુ મંત્ર ઉપર દ્રઢ વિશ્વાસ એમનો એજ ધારેલું પરિણામ લાવે છે. આ બાબત અત્રે વધારે લખવા સ્થળ સંકોચ છે અને વિષયાન્તર થાય છે. પરંતુ તે વિષય સારી રીતે જાણવાની ઇચ્છાવાળાએ આ માસિકના મંત્રિનો બનાવેલો "બાળાસ્તવન અને દેવિ અદ્ભુત ચમત્કાર" નામનો ગ્રંથ કીંમત રૂ. ૧ વાળો મંગાવી વાંચી જોવો એટલે ખાત્રી થશે.

બંગ-કલઈ.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્રમાં તામ્ર પછી બંગના પ્રયોગો જોવામાં આવે છે, તેથી મે પણ એજ ક્રમ રાખેલો છે.

બંગ—એ રાંગ, કથિલ, ત્રપું (જેને ગુજરાતીમાં તરવું કહે છે) અને કલઈ એ નામથી ઓળખાય છે.

બંગની બે જાતિ છે:—એક ખુરક, અને બીજી મિશ્રક, તેમાં ખુરક શ્રેષ્ઠ છે. અને ચંદ્ર સરખું ચકચકિત હોય છે ત્યારે મિશ્રક કાળું અને ઝાંખું હોય છે.

બંગ કયું લેવું:—ખુરક બંગ દોષ રહિત અને શુદ્ધ હોય છે માટે વૈદે તેજ બંગ ઉપયોગમાં લેવું.

બંગપરીક્ષા:—જે બંગ ધોળું મૃદુ, સ્નિગ્ધ, જલદી, પાતળું થનાર, જડ, શબ્દ રહિત તેજ ઉત્તમ છે, મિશ્રકબંગમા ઘણા દોષ છે, માટે તે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય નથી.

બંગગુણ:—બંગ કિંચિત્ કડવું, ખારૂ, રેચક, કમી, વાયુને છતનાર, લેખન અને પિત્તઘ્ન છે. શીશાના ગુણ પણ એ પ્રકારના છે.

બંગશોધન:—બંગને દેવતા ઉપર લોઢાના વાસણમાં કિંવા માટીના વાસણમાં ઉનું કરી તેનો રસ કરવો. પછી તેને નગોડના પાનના રસમાં હળદરનુ ચૂર્ણ મેળવી, તેમાં નાંખવું. એ પ્રમાણે ત્રણ વખત કરવાથી ખુરકબંગ શુદ્ધ થાય છે.

બંગ પાતળું કરી મૂત્ર વર્ગમાં, આમ્લવર્ગમાં, (ખટાશમાં), સર્વ ક્ષારના પાણીમાં, થોરના દુધમાં, આકડાના દુધમાં, એ રીતે પ્રત્યેકમા સાતસાત વખત રેડવું. પછી તેને પાણીથી ધોઈ નાખી ફરી ઉનું કરી કલંબના રસમાં સાત વખત બુઝાવવાથી શુદ્ધ થાય છે. બંગને તપાવી ગાળી તેના રસને તેલમાં, છાશમાં, કાંજીમાં, ગોમૂત્રમાં, અને કલથીના કાઢામાં ત્રણ ત્રણ વખત રેડવુ. પછી ત્રણ વખત આકડાના દુધમાં રેડવુ. એટલે શુદ્ધ થાય છે. શીશાને શુદ્ધ કરવાનો પણ એજ પ્રકાર છે. *

બંગભસ્મ કરવાની રીત:—શુદ્ધ બંગ કઢાઈમાં ઘાલી ચુલા ઉપર મૂકવી અને તળે અગ્નિ કરવો. પાતળી થયા પછી તેમાં ચોથા ભાગે અઘેડા (અપામાર્ગ)નું ચૂર્ણ નાખવું. પછી આંબાના લાકડાથી જ્યાં સુધી ભસ્મ થાય ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવું. અઘેડાનું ચૂર્ણ એકદમ નાંખી દેવાનું નથી, પણ થોડે થોડે નાખવુ અને ઘુંટતા જવું-ભસ્મ થતાં સુધી પહોંચોડવું. તે ભસ્મ એકત્ર કરી તેના ઉપર ગમપાત્ર કે બીજું માટીનુ વાસણ ઉંધું ઢાંકી નીચે તીનાગ્નિ

---

* યાદ રાખવા જેવી બાબત એ છે કે બંગ સીસુ-એવી ધાતુઓ પાતળી કરી શુદ્ધ કરવા માટે કોઈ પણ જાતના રસમાં રેડતાં અવાજ થાય છે અને તેના રજકણો ઉડી રેડનારની આંખમાં પડી નુકશાન કરે છે, ને કેટલીક વખત આંખ ફુટી જાય છે માટે એવા રસને મજબુત માટીના વાસણમાં રેડી તે ઉપર પથરની ઘંટીનુ નીચેનુ પડ જેમાં ખીલડો રહે છે. તે પડ ઢાંકવું, પછી ઉનો કરેલો બંગનો રસ એક લાંબી સાણસીથી પકડી દૂર રહી ધીમેથી તે પડના છિદ્રમાંથી રેડવો. એવી સાણસી ન હોય તો લાંબી લોઢાની કડછીમાંજ બંગનો રસ ઉનો કરી રેડવો કે કોઈ પણ પ્રકારનું જોખમ રહે નહીં.

કરવો. જ્યાં સુધી એ ભસ્મ હૈવતા સરખી લાલ રંગની થાય ત્યાં સુધી કઢાઇ નીચે દેવતા જારી રાખવો. પછી શીતળ થયેથી એ ભસ્મ તેમાંથી કહાડી લેવી.

રીત બીજી—બંગને કઢાઇમાં ઘાલી તાપ કરી તેનો રસ કરવો, તેમાં ક્ષણેક્ષણે થોડા અજમાનું ચૂર્ણ શિલાજીત અંધાડાની ભસ્મ કિંવા આંબલીનુ ચૂર્ણ એ પ્રત્યેક બંગના મારક પદાર્થ છે. તે નાખતાં જઈ ઘુંટવું, અને ઉપરના પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તે ભસ્મ ભેગી કરી ઉપર રામપાત્ર ઢાંકી તાપ કરી અગ્નિ સરખી લાળ થાય એટલે ઉતારવી.

રીત ત્રીજી—ઉપરના પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કઢાઇમાં ઘુટી કરેલી ભસ્મના સમસ્ત કિંવા આઠમા ભાગે હરતાળ લેઇ તેમાં મેળવી લીંબુના કિંવા કુવારના રસમાં એક પહોર કિંવા એ બહોર ખરલ કરી તેની ટીકડીઓ કરી સુકવવી અને તેને પીપળાની છાલમાં વચે મૂકી અગ્નિ આપવો. ફરી કુંવારના રસમાં હરતાળ મેળવ્યા શિવાય ઘુટી ટીકડી કરી ફરી પીપળાના છોડમાં મૂકી સળગાવવી. એ પ્રમાણે સાત વખત પુટ આપવાથી સર્વોત્તમ ખડી સરખી ભસ્મ થશે અને સંપૂર્ણ કાર્ય કરશે. બીજી વખતના પુટથી તેમાં હરતાળ મેળવવાની નથી.

રીત ચોથી—ઉપરના પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંગની ટિકડીયો કર્યા પછી તેને સુકવી પીપળાની છાલનું સુક્ર ચૂર્ણ એક સરાવમાં અર્ધું નીચે મુકી વચ્ચે ટિકડીયો મુકવી અને તેના ઉપર ચૂર્ણ મુકી ઉપર બીજુ સરાવ ઉંધુ પાડી સંપુટ કરી સુકવવું ને ગજપુટ આપવું એ પ્રમાણે સાત વખત ઉપરના પ્રયોગમા બતાવ્યા પ્રમાણે એકલી કુવારના રસમાં ઘુટી ટિકડીયો કરી ઉપરના વિધિ પ્રમાણે કરવાથી પણ ભસ્મ થાય છે. પુટોથી ભસ્મ નિર્મળ થાય છે.

રીત પાંચમી—બંગને શુદ્ધ કરી તેનાં પાતળાં પતરાં કરવાં, પછી જે ઓષધિમાં ભસ્મ કરવાનો વિચાર હોય તે ઓષધિમા બકરીની લીંડીયો શેર ૪, તલ શેર ૪, હળદર શેર ૪, એ સર્વેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી એક માટીની હાંડીમાં તળે ચૂર્ણ પાથરવું, તે ઉપર પતરાં મૂકવાં, ફરી તે ઓષધિનો થર કરવો, તે ઉપર ફરી પતરાં મૂકવા એ પ્રમાણે થરથી ગોઠવવું. છેવટે ઉપર અર્ધું ચૂર્ણ પાથરી હાંડીને સંપુટ કરી ગજપુટ આપવો. સારૂં ઠંડુ થયા પછી કાઢી વાલ, કિંવા અર્ધો વાલ દેહનુ બળ જોઈ રોગોક્ત અનુપાનથી આપવું, તો સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરશે.

રીત છઠ્ઠી—કઢાઈ ચુલા ઉપર મૂકી તેમાં શુદ્ધ કરેલી કલઈ નાખી રસ કરવો, પછી આંબલીની તથા પીંપળાની સુકી છાલનુ ભેગું કરેલુ ચૂર્ણ બંગથી ચોથા હીસ્સે લેઈ થોડુ થોડું નાખતા જવું અને લોખંડની કડછીથી ઘુટતા જવું એ પ્રમાણે બે પહોર સુધી કરવાથી બંગની ભસ્મ થાય છે. તે ભસ્મના સમભાગ હડતાળ લેઈ લીંબુના રસમાં બન્નેને ખરલ કરી માટીના સરાવસંપુટમાં ઘાલી અડાયા છાણાનો ગજપુટ આપવો. શીતળ થયે કાઢી દશમા હિસ્સાની હડતાળ લઈ લીંબુના રસમાં ઘુંટી સંપુટ કરી ગજપુટ આપવુ. એ પ્રમાણે દશપુટ આપવાથી બંગભસ્મ ઉત્તમ જાતની થાય છે.

રીત સાતમી:—બંગ કઢાઈમાં નાખી પાતળી કરી સમડી (ખીજડી)ના લાકડા વતે ઘુંટવાથી તેની ભસ્મ થાય છે. તેને આકડાના દુધ અને હડતાળ બંગના સમભાગ લેઈ તેમાં ઘુંટવી ને તેની ટીકડીઓ કરી, સુકવી પીંપલાની સુકી છાલમાં મુકી સળગાવવી. એ પ્રમાણે સાત વાર કરવાથી બંગભસ્મ થશે. બીજીવાર હડતાળ મેળવવી નહીં.

રીત આઠમી:—હળદરનું ચૂર્ણ કરી સરાવમાં અર્ધું પાથરી તેના ઉપર બંગનાં બારીક

પતરાં મૂકી ઉપર ચૂર્ણ મૂકી સંપુટ કરી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. એટલે બંગભસ્મ લેઈ ભસ્મના ચોથા હીસ્સે સુરોખાર મેળવી ઘુંટવી. પછી એક કલેડામાં મૂકી નીચે એકઘડી મંદાગ્નિ આપવો, શીત થએથી ઉતારી જોતાં શંખ ને મોગરા પુષ્પ જેવી સફેદ ભસ્મ થએલી માલુમ પડશે ને સર્વ રોગ ઉપર ચાલશે.

રીત નવમીઃ—તાર જાડું મેરંગીના કોયળાનુ આવે છે તેવું લેઈ તે ઉપર તલ અને આંબલીની છાલ એ બન્નેના એકત્ર કરેલા ચૂર્ણને પાથરી અર્ધા આંગળ જાડો થર કરવો. તેના ઉપર બંગનાં બારિક કરેલાં પતરાંનાં નાના નાના કટકા પાથરવા. ફરી ચૂર્ણ અર્ધા આંગળ જાડું પાથરવું. છેવટ ચૂર્ણ પાથની એજ ટાટના અર્ધા રહેલા ભાગથી ચારે બાજુવાળી ઢાંકી બાંધી લેવું. તે ઉપર બે ત્રણ કપડ માટી કરી ગજપુટ આપવો. ટાઢું થયે યુક્તિથી કાઢી લેવાથી મમગ જેવી બંગભસ્મ થયેલી નીકળશે અને જરા દાબવાથી ભૂકો થઈ જશે અને સર્વ રોગ પર ચાલશે.

રીત દશમી—શુદ્ધ કરેલી બંગના દશમાભાગે પારો લેઈ ખરલ કરી આકડાના દુધમાં ઘુંટી ઠીકરામાં ઘાલી તાપ કરી પાતળું કરી દાડમના સોટાથી ઘુંટવું એટલે ભસ્મ થશે.

રીત અગીયારમીઃ—શુદ્ધ કરેલી બંગના ચાર ભાગ ફલખાપરી અર્ધો શેર એ બન્નેને કલેડામાં કે લોઢાની કઢાઈમા ઘાલી ચુલા ઉપર મૂકી નીચે અગ્નિ કરવો. પાતળા થયેથી લોઢાની કડછીથી ઘુંટતા જવું. એટલે બે પહોરમાં ભસ્મ થશે. તે લેઇ તેના વજન બરાબર હડતાળ મેળવી કાંજીમાં ખરલ કરી ગોળો કરવો. સરાવસંપુટ કરી ગજપુટ આપવો. ફરી દશમા ભાગે હડતાળ મેળવી ઉપર પ્રમાણે ગજપુટ આપવો. એ પ્રમાણે સોળ પુટ આપવાથી ફરી જીવતી ન થાય એવી બંગભસ્મ થશે.

રીત બારમીઃ—હડતાળને ખખરાના રસમાં ઘુંટી બંગનાં પતરાને લેપ કરી સંપુટ આપવાથી ભસ્મ થશે.

રીત તેરમી—બંગના પતરાને ભીલામાના તેલનો લેપ કરી, વસ્ત્રથી વીંટી આંબલી, પીપળો તથા ખાખરાના લાકડાનો અગ્નિ આપવાથી બંગભસ્મ થશે.

રીત ચઉદમી—કલઈ ભસ્મ તોલા ચાર, શંખભસ્મ તોલો એક, પારાની ભસ્મ તોલો એક, હડતાળ તોલા બે એઓને કાંજીમાં ઘુંટી રેસાલે પ્રતિસતર સંપુટમાં રાખી ગજપુટ આપે તો બંગેશ્વર થાય. આ બંગેશ્વર બળદાયક છે.

કલઇના ફુલ બનાવવાનો વિધિ—કલઇ પાશેર લઇ તેની બરાબર પારો લેવો ઘુંટી એક જીવ કરી પતરાં કરવાં. પછી એક મોહોટું છાણું લેઈ તેમાં કાંટાશેલીઆના પચાંગનો ભૂકો શેર ૧ પાથરી તે ઉપર કલઈના કકડા મૂકી ફરી તેના ઉપર ચૂર્ણ પાથરવું. ઉપર બીજું છાણું ઉંધુ પાડવું, આસપાસ બીજાં છાણાં ગોઠવી પવન વગરની જગામાં ફુંકી દે તો કલઇનાં ફુલ થાય, આ ફુલ ઘણો ગુણ કરે છે.

બંગભસ્મના ગુણ—બંગભસ્મ ઉપરસ, શ્વાસ, ગોળો, સળેખમ, ઉરક્ષત અને પ્રમેહ ઉપર આપવી. તથા સમ્પૂર્ણ વાયુ, શ્રમ, કફ, ક્ષય, પાન્ડુ, શળ, યકૃત, વાન્તિ અને પ્રદરનો નાશ કરે છે. બંગભસ્મ કટુ, ભેદક અને આયુ વધારનાર છે. કમી અને અગ્નિમંદનો નાશ કરે છે. યથાશાસ્ત્ર કરેલી બંગભસ્મ બળ આપનાર, દીપન, પાચન, રૂચિકર, બુદ્ધિ, કાન્તિ આપનાર, વૃદ્ધાવસ્થાનો નાશ અને રોગરહિત તથા ધાતુને સ્થિર કરનાર છે. બંગભસ્મ હલકો દસ્ત ઉતરનાર, રૂક્ષ, નેત્રને હિતકારી, જરા પિત્ત ઉત્પન્ન કરનાર, દેહમાં સુખ ઉપજાવનાર, દ-

દ્રીયોને પ્રબળ કરનાર અને મનુષ્યના શરીરમાં અવશ્ય પુષ્ટી આપનાર છે.

અશુદ્ધ બંગભસ્મના દોષ—કલઈની કાચી ભસ્મ ખાવાથી કોઢ, હૃદયરોગ, શૂળ, અર્શ, ઉધરસ, શ્વાસ, વાન્તિ, આક્ષેપક, કંપવાત, કિલાસ, ગુલ્મ, કોઢ, સોજો, ભગંદર, રક્તવિકારના સર્વે રોગ, ક્ષય, મૂત્રકૃચ્છ્ર, કફ, જ્વર, પથરી, વિદ્રધી, અંડવૃદ્ધિ ઈત્યાદિ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. એમા જેવાજ શીશાથી પણ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી એ ધાતુઓનુ બરાબર શોધન કર્યા શિવાય કદી પણ ઉપયોગમાં લેવી નહીં.*

અશુદ્ધ બંગભસ્મના દોષની શાન્તિ—કાકડાસીંગને સાકર સાથે ત્રણ દિવસ ખાય તો બંગના દોષથી મુક્ત થવાય છે

બંગ ભસ્માનુપાન—બંગભસ્મ કપૂર સાથે સેવન કરવાથી મુખદુર્ગંધતા જાય, જાયફળ સાથે સેવન કરવાથી પુષ્ટિ આપે. પ્રમેહ ઉપર તુલસી સાથે, પાન્ડુરોગ ઉપર ઘી સાથે આપવી. ટંકણખારની લાહી સાથે ગોળા ઉપર, હળદર સાથે રક્તપિત્ત ઉપર, મધ સાથે બળ આપવા ઉપર, સાકર સાથે પિત્ત ઉપર, નાગરવેલના પાનના રસ સાથે અંગ અકડાઇ ગયા ઉપર, પીપર સાથે અગ્નિમંદ ઉપર, હળદર સાથે ઉર્ધ્વશ્વાસ ઉપર, ચંપાના રસ સાથે દુર્ગંધ નાશ કરવા ઉપર, લીંબુના રસ સાથે દાહ ઉપર, કસ્તૂરી સાથે વીર્યસ્તંભન ઉપર, ખેરના કાઢા સાથે ચર્મરોગ ઉપર, સોપારી સાથે અજીર્ણ ઉપર, માખણ સાથે હાડકાં તાજાં થવા ઉપર, આપવી. પુષ્ટી માટે દુધ સાથે, વીર્યસ્તંભન થવા ભાંગ સાથે, વાયુ માટે લસણ સાથે, કોઢ ઉપર સમુદ્રફળ અને નગોડ સાથે, પંઢત્વ નાશ થવા માટે અંઘેડાના મૂળ સાથે, (લવીંગ, સમુદ્રફળ અને બંગ એ પદાર્થ પાનના રસમાં મેળવી લીંગ ઉપર લેપ કરવાથી લીંગ મોટું થાય છે, ગોરોચન અને લવીંગ સાથે તિલક કરવાથી મદન જાગ્રત થાય છે. એરંડનું મૂળ ઘસીને તેમાં બંગભસ્મ મેળવી મસ્તક ઉપર ચોપડવાથી મસ્તક રોગનો નાશ થાય છે.) નેત્રની પાપણના રોગ ઉપર ખેરના ઉકાળા સાથે, અપચામાં આમળાં અથવા સોપારી સાથે, હાડમાં રહેલા તાવ માટે લસણ સાથે, બરોળ વૃદ્ધિમા ટંકણ સાથે, વાયુરોગમાં અજમા અથવા આસન સાથે, જળંદરમાં બકરીના દુધ સાથે, પુત્રપ્રાપ્તિ માટે ગધેડીના દૂધ સાથે, વાત ગુલ્મમાં છાશ સાથે, પુરૂષાર્થમાં કાકડીના રસ સાથે, શિરરોગમાં અઘેડાના રસ સાથે, ધાતુદોષમાં જાયફળ, જાવંત્રી અને લવીંગ સાથે, કટીવાત ઉપર જાયફળ ને આસન સાથે, વાઈ ઉપર સુંઘવામાં તેલ સાથે, ઉધરસ માં ચાટવામાં જાયફળ, લવીંગ અને મધ સાથે બળ મળવા માટે તુલસી સાથે આપવી.

ઉપર પ્રમાણે શાસ્ત્રોક્ત રીતે બંગભસ્મ બનાવવાનો વિધિ તેમજ અનુપાન વગેરે છે.

---

* આધુનિક વૈદ્યો બંગભસ્મ વારંવાર વાપરે છે તેનુ કારણ કે તેની ભસ્મ સહેલાઇથી એક પુટમાંજ થાય છે અને વાપરનારને કેટલા પુટની છે તે ખબર પડતી નથી. બંગભસ્મ સેવન કર્યા છતાં ઘણા રોગો ઉપર કંઈપણ અસર થતી નથી, ઉલટા વિકાર થએલાના દાખલ મારા જોવામાં આવ્યા છે. તેનું કારણ એજ કે બંગભસ્મનુ શોધન કડાકૂટભરેલુ હોવાથી વૈદરાજો તે કડાકૂટમાં પડતા નથી. મે થોડા માસ ઉપર એક પ્રયોગમાં લખ્યા પ્રમાણે બંગને મે વખત જુદા જુદા રસોમાં ઉની કરી બુઝાવી હતી. જ્યારે સો પુટ થઈ રહ્યા ત્યારે સવાશેર બંગમાંની અંદર પાશેરજ રહી હતી અને બાકીનો મળ વગેરે જુદો રહ્યો હતો. આ પાશેર બંગ ઉપર શોધવાનું ખર્ચ અને વખત તથા ષોડશ ગજપુટનુ ખર્ચ ગણતાં કેટલી મોંઘી પડે તે વિચારવા જેવું છે.

જવર રેાગના સામાન્ય ઉપચાર.

૧ આમળા, ચિત્રકમૂળ, હરડેદળ, પીંપર અને સિંધવખાર એ પાંચ ઔષડેા સમભાગ લઇ ખાંડી બારિક કરી વસ્ત્રથી ચાળી નાખવાં, એ ચૂર્ણ સવાર, બપેાર, અને સાંજે પાણી સાથે લેવાથી **તમામ જાતના** જ્વરને દૂર કરે છે, રૂચિ ઉપજાવે છે, કફને દૂર કરે છે અને અન્નનુ પાચન કરે છે તથા મળ સાફ ઉતારે છે.

૨ ઉંદરકાનીના પાનનેા રસ ચાર માસા મધ નાખી પીવાથી જ્વર મટે છે.

---

૧૧ મુરબ્બેા-સાકરપાક—દવાને ચાસણી અથવા મધમાં મેળવવાથી મુરબ્બેા બને છે, અને તેને હમ્મેશાં નરમ રાખવામા આવે છે.

૧૨ પુટપાક—વનસ્પતીની દવાને વાટી તેને વડના અથવા જાંબુના પાન વીંટી દેારાથી બાંધી લેવી, તે ઉપર અર્ધાથી એક ઇંચ જાડેા માટીનેા લેપ કરવેા અને છાણુ લગાડી અગ્નિમાં તેને બાળવી. માટી પાકીને લાલ થાય એટલે તેના ગેાળાને કાઢી લેવેા અને તે દવાને કાઢી તેનેા રસ, ગેાળી અથવા ચૂર્ણ કરીને આપવુ.

૧૩ આસવ, અને અરીષ્ટ—દવાને પાણી, મધ, અથવા ગેાળમાં મેળવી. થેાડા દિવસ બંધ વાસણમાં રાખી ખમીર લાવવાથી આસવ બને છે. બહુધા પાણી ૩૨, શેર, ગેાળ, ૧૩૧/૪ શેર, મધ ૬૨/૪, ને દવા ૧૨/૪ શેર. એ પ્રમાણમા આવે છે, ઔષધને બદલે તેનેા ક્વાથ કરીને વપરાય છે એ પ્રમાણે તૈયાર થયેલ આસવને વધારે પરીપક્વ કરવા સારૂ તે સહેજ પાણીને ગાળી લઈ તેના સીસા ભરી તેને ગાળી નાખી ફરી સીસા ભરી બંધ કરી લે છે. જૂનેા આસવ વિશેષ ગુણકારી છે.

૧૪ ઘી અને તેલ—દેશી દવામા ઔષધિનુ ઘી અથવા તેલ કરીને વપરાય છે, ઘી પીવા અને લગાડવાના ને તેલ ફક્ત લગાડવાના કામમા આવે છે. પ્રથમ દવાને પાણી દૂધ અથવા બીજા પ્રવાહિ પ્રદાર્થો સાથે ઉકાળવી, દવા કઠણ હેાય, તેા સેાળગણુ, મધ્યમ હેાય તેા આઠગણુ, અને ફુલ જેવી મૃદુ હેાય તેા ચેાગણુ પાણી લેવુ, તેને ઉકાળતા ૧/૪ રહે એટલે તે ગાળી લઇ તેમાં ઘી અથવા તેલ ઉમેરવુ, અને ફરી ઉકાળવા મૂકી પાણીનેા શેષ બળવા દેવેા, ઘી અથવા તેલ બળવા દેવું નહીં.

૧૫ ક્ષાર—દેશી ઔષધિમા કેટલાએક ખાર તૈયાર કરવા સારૂ વનસ્પતીનાં સર્વાંગ બાળી તેની રાખ ચેાગણા પાણીમા એક દિવસ પર્યંત માટીના વાસણમાં પલાળી રાખવી, પછી તે પાણી ગાળી લઈ ને તેની ચાસણી કરી નાખવી એટલે ક્ષાર સિદ્ધ થાય છે.

૧૬ વિલેપી—એટલે રાબડી એ કેટલીક ઔષધી અથવા આટાને ચેાગણા પાણીમાં બાડું થાય, ત્યાં સુધી ઉકાળવાથી તૈયાર થાય છે.

૧૭ લેપ—જે ઔષધેાનુ ચૂર્ણ ભીનુ સૂકું ચેાપડવામા આવે છે, તેને લેપ કહે છે, તે જુદા જુદા રેાગ ઉપર કરવામાં આવે છે, ને તે ઘણેા પાતળેા ચેાપડાય છે, કેટલાક ઝેરી પદાર્થોનેા દેાષ દૂર કરવા માટે જે લેપ ચેાપડવામાં આવે છે, તે ઘણેા ઘાટેા ચેાપડાય છે, લેપ ત્રણી જાતના થાય છે.

૧૮ અંજન—એ આંખમાં આંજવાની કાંઈ પણ બનાવટ છે. તે ચૂર્ણ, ગેાળી, વર્તિ,

૩ ઉનાળને ઉકાળો પીવાથી તાવમાં પડતો શોષ બંધ થાય છે.

૪ કડવીનઈની ગાંઠો ત્રણ ચાર, ચાર પાંચ મરી સાથે વાટી તેનું પાણી કરી પ વામાં આવે તો **જીર્ણજ્વરનો** નાશ થાય છે.

પાસા, વિગેરે રૂપમાં રહે છે. પણ તેનો ખાસ ઉપયોગ આંખે લગાડવાનો હોવાથી તેને અંજ ન એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. તેની કૃતિ બીજી બનાવટોથી કાંઈ જુદી નથી અને ચૂર્ણ, વટી, વર્તિ, વગેરેમાં તે આવી જાય છે.

૧૯ **નસ્ય**—નાકમાં ભૂકિ, ઘી, તેલ, અથવા પ્રવાહી સુંઘવા, અથવા મૂકવામાં આવે છે, મસ્તક શૂળ, કમળો, ઝામર અને આધાશીશી માટે નસ્ય (નાશ) અપાય છે.

૨૦ **કોગળા**—ગળા તથા મોઢાના વ્યાધિ માટે દવાવાળા પાણીના કોગળા કરવામ આવે છે, કાથો, ત્રિફળા, વગળ, માયાં, ધમાસો, ફટકડી, મોરથુથું ને ટંકણખાર, વગેરે કોગ ળામાં વપરાય છે.

૨૧ **ધૂમ્રપાન**—બીડી, ચલમ, તથા હોકા મારફત થાય છે, દમ, ખાંસી, હેડકી અને ઉપદંશ માટે, ધતૂરો, તમાકુ, ગાંજો, મડ, કાથો, પારો, ઇત્યાદિ અપાય છે.

૨૨ **ધુમાડી**—અજમો, ગુગળ, અને ઈસેસ, વગેરેની ધુમાડી દેવાય છે, દાંતને ભોરી ગણીની ધુમાડા અપાય છે, ગંધક, રસકપૂર, વગેરેની ધુમાડી ત્વચારોગ તથા ઉપદંશ માં આપવામાં આવે છે. હરસ તથા ચાંદાને ધતૂરા અને શિગડા વગેરેની ધુમાડી દેવાય છે.

૨૩ **બંધારણ**—આકડા, સમદરશોષ, તથા બીજાં પાનને ગરમ કરી તેનું બંધારણ ગરમ અથવા ઠંડું અપાય છે, હાડકાં ભાગે ત્યારે ખોળ અને ખજુર વગેરે બંધાય છે.

૨૪ **લોપરી-પોટીસ**—લીમડા, નગોડ, રીંગણા, ડુંગળી, તથા ઘઉંના આટાની પોટીસ બંધાય છે.

૨૫ **સ્નાન**—ધમાસો, નગોડ, લીમડા, અને મોથ વગેરેના ઉકાળેલા પાણીના ત્વચારોગ સ્નાન થાય છે.

૨૬ **ફળવર્તિ**—ફળવર્તિ સાધારણ રીતે જાંબુના જેવી આકૃતિવાળી બનાવવામાં આવે છે. અને તેનું કદ તેવડુંજ કરવામાં આવે છે, ઘી અગર તેલવાળી કરી યોની અને ગુદાની અંદર પહેરાવાય છે, યોનીમાં પહેરાવવાની ફળવર્તિ-ઔષધિની દીવટ જરા નાની થાય છે.

૨૭ **બસ્તિ**—બસ્તિમાં ઘી, તેલ, પ્રવાહી, પાણી અગર ક્વાથ શીતકષાય અપાય છે જો ઘી અગર તેલની બસ્તિ આપવી હોય તો ત્રણથી ૭ તોલા પદાર્થ લેવો, અને જો ક્વાથ તથા પાણીની પિચકારી મારવી હોય તો આશરે એક રતલ પ્રવાહી પદાર્થ લેવાં, બસ્તિ કરવામાં એટલુ યાદ રાખવાનું છે કે ખાવાથી હમ્મેશાં જેટલી દવા અસર કરે છે તેના કરતાં બસ્તિ કરવામાં ડબલ દવા વાપરવી.

૨૮ **ભસ્મ**—ધાતુઓને શોધી તેને વિધિ પ્રમાણે ગજપુટમાં ફુંકવાથી તે ધાતુની ભસ્મ થઈ જાય છે. અને તે ધાતુની ભસ્મ એવા નામથી ઓળખાય છે. ભસ્મો જુદી જુદી હોય છે, જે તેના ખાસ વિષયમાં આપવામાં આવશે.

૨૯ **બાફ**—સાંકડા મોઢાનો ઘડો લઈ તેમાં પાણી ઉકાળવું દર્દીને ઘડો પોતાના ખોળા પાસે રાખી કમ્મર ઉપરના બધા ભાગને વરાળ લાગવા દેવી, શરીર ઉપર જાડું કપડું ઢાંકી દેવું. ને વરાળ ક્યાંઈ જવા દેવી નહીં. ઓછામાં ઓછી પંદર મિનીટ સુધી બાફ આપવાની જરૂર છે. પણ જો દર્દી ઘણો મુંઝાય તો પાંચ અગર સાત મિનીટમાં બાફ બંધ કરવી.

૫ કડુ, કરીઆતું, કોલંબો, કડાછાલ અને કાકડાશીંગ એ સર્વ સમભાગ લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી આઠ દશ વાલને આશરે થોડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારમાં ગાળીને પીવાથી **તમામ જાતના તાવ** ઉધરસ, લોહીવિકાર તથા અજીર્ણ વગેરે દર્દો મટે છે.

૬ કડુ, જેઠીમધ, કાળી દ્રાખ અને લીમડાની અંતરછાલનો ક્વાથ પીવાથી **સર્વ જ્વર** પકવ થાય છે.

૭ પદર વાલ કીંવા વીશ વાલ કડુનુ ચૂર્ણ સાકર સાથે મેળવી ઉના પાણી સાથે ફાકવામાં આવે તો હલકો જુલાબ થઈ **કફ પિત્તજ્વર** મટે છે.

૮ કપૂરીમાધુરીનાં પાનનો કાઢો પીવાથી **વિષમજ્વર** મટે છે.

૯ કમલપત્ર, જેઠીમધ અને સાકર એ સમભાગ લઇ તેનો કાઢો કરી પીવાથી **પિત્તજ્વર** મટે છે.

૧૦ કરમદાના મળને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી શરીરે ચોળાવાથી **વિષમજ્વર** ઉતરી જાય છે.

૧૧ ચીનીકબાલાને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સુંઘાડવાથી **રકતષ્ટીવી સન્નિપાત** મટે છે.

૧૨ કાકડી ખાઈ ઉપર ખાટી છાશ પીની અને પછી ખુબ તાપ લેવાથી પસેવો **શીતજ્વર** દૂર થાય છે

૧૩ કાંમાનો કાટ, કસ્તૂરી અને મધ એકત્ર કરી આજવાથી **તંદ્રિક સન્નિપા**નાશ થાય છે. કસ્તૂરીનુ પ્રમાણ કાટ કરતાં થોડુ લેવાનુ છે. મધ આન્જવા જેટલુ મેળવવું.

૧૪ કુબાના પચાંગને ઉના પાણીમાં બાફી તેનો નાસ લેવાથી જ્વરમાં સારો ફાયદો થાયછે.

૧૫ કુંવારનાં મળ લઇ સુકવી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવુ. તે ચૂર્ણ શરીરબળ પ્રમાણે રૂ. ૧) ભાર સુધી ઉના પાણી સાથે ફાકવામાં આવે તો તેથી ઉલટી થઈ **ઘણા દિવસનો વિષમજ્વર** મટે છે.

૧૬ કોકમના ફળનો રસ પીવાથી **જ્વરાતિસાર** મટે છે.

૧૭ ધાસીઓપિત્તપાપડો, અરડુસાની અંતરછાલ, ધમાસો, કાગ, કડુ અને કરીઆતુ એ સર્વ સમભાગ લેઈ ખાંખરા કરી તેનો ક્વાથ કરી સાકર નાખી પીવાથી **દાહ, રકતપિત્ત અને પિત્તજ્વર** મટે છે.*

૧૮ ધાસીઓપિત્તપાપડો, રક્તચદન, વાળો, સુંઠ, એ ઔષધોનો કાઢો કરી પીવાથી **પિત્તજ્વરનો** નાશ થાય છે.

૧૯ રતાંજળી, પદ્મક, ધાણા, ગળો, લીમડાનીઅતરછાલ એ ઔષધોનો કાઢો કરી પીનાથી **પિત્તજ્વર-કફજ્વર-દાહ-તરસ-ઉલટી** મટે છે. અરૂચીનો નાશ અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

---

* ક્વાથ કેવી રીતે કરવો અને તેમાં સાકર, મધ વગેરે કેટલુ મેળવવુ તે સંબંધે ૧૧ મા પૃષ્ટમા જોવું. ક્વાથ કરવામાં ઔષધીનું વજન કેટલુ લેવું એ જ્યાં લખેલું ન હોય ત્યા રૂ ૪) ભાર વજન લેવાનુ છે. પછી રોગીની પ્રકૃતી બળ વગેરેનો વિચાર કરી રૂ. રા ભારથી રૂ. ૪) ભાર સુધી લેવામા આવે છે.

૩ ઉનાળાનો ઉકાળો પીવાથી તાવમાં પડતો શોષ બંધ થાય છે.

૪ કડવીનઇની ગાંઠો ત્રણ ચાર, ચાર પાંચ મરી સાથે વાટી તેનું પાણી કરી પીવામાં આવે તો **જીર્ણજ્વર**નો નાશ થાય છે.

પાસા, વિગેરે રૂપમાં રહે છે. પણ તેનો ખાસ ઉપયોગ આંખે લગાડવાનો હોવાથી તેને અંજન એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. તેની કૃતિ બીજી બનાવટોથી કાંઈ જુદી નથી અને ચૂર્ણ, વટી, વર્તિ, વગેરેમાં તે આવી જાય છે.

૧૯ **નસ્ય**—નાકમાં ભૂકિ, ઘી, તેલ, અથવા પ્રવાહી સુંઘવા, અથવા મૂકવામાં આવે છે, મસ્તક શૂળ, કમળો, ઝામર અને આધાશીશી માટે નસ્ય (નાશ) અપાય છે.

૨૦ **કોગળા**—ગળા તથા મોઢાના વ્યાધિ માટે દવાવાળા પાણીના કોગળા કરવામાં આવે છે, કાથો, ત્રિફળા, વગળ, માયાં, ધમાસો, ફટકડી, મોરથુથું ને ટંકણખાર, વગેરે કોગળામાં વપરાય છે.

૨૧ **ધૂમ્રપાન**—બીડી, ચલમ, તથા હોકા મારફત થાય છે, દમ, ખાંસી, હેડકી અને ઉપદંશ માટે, ધતૂરો, તમાકુ, ગાંજો, મદ, કાથો, પારો, ઇત્યાદિ અપાય છે.

૨૨ **ધુમાડી**—અજમો, ગુગળ, અને ઈસેસ, વગેરેની ધુમાડી દેવાય છે, દાંતને ભોરીંગણીની ધુમાડો અપાય છે, ગંધક, રસકપૂર, વગેરેની ધુમાડી ત્વચારોગ તથા ઉપદંશ માટે આપવામાં આવે છે. હરસ તથા ચાંદાને ધતૂરા અને શિંગડા વગેરેની ધુમાડી દેવાય છે.

૨૩ **બંધારણ**—આકડા, સમદરશોષ, તથા બીજાં પાનને ગરમ કરી તેનું બંધારણ ગરમ અથવા થંડું અપાય છે, હાડકાં ભાગે ત્યારે ખોળ અને ખજુર વગેરે બંધાય છે.

૨૪ **લોપરી-પોટીસ**—લીમડા, નગોડ, રીંગણા, ડુંગળી, તથા ઘઉંના આટાની પોટીસ બધાય છે.

૨૫ **સ્નાન**—ધમાસો, નગોડ, લીમડા, અને મોથ વગેરેના ઉકળેલા પાણીના ત્વચારોગપર સ્નાન થાય છે.

૨૬ **ફળવર્તિ**—ફળવર્તિ સાધારણ રીતે જાંબુના જેવી આકૃતિવાળી બનાવવામાં આવે છે. અને તેનું કદ તેવડુંજ કરવામાં આવે છે, ઘી અગર તેલવાળી કરી યોની અને ગુદાની અંદર પહેરાવાય છે, યોનીમાં પહેરાવવાની ફળવર્તિ-ઔષધિની દીવટ જરા નાની થાય છે.

૨૭ **બસ્તિ**—બસ્તિમાં ઘી, તેલ, પ્રવાહી, પાણી અગર ક્વાથ શીતકષાય અપાય છે. જો ઘી અગર તેલની બસ્તિ આપવી હોય તો ત્રણથી છ તોલા પદાર્થ લેવો, અને જો ક્વાથ તથા પાણીની પિચકારી મારવી હોય તો આશરે એક રતલ પ્રવાહી પદાર્થ લેવાં, બસ્તિ કરવામાં એટલું યાદ રાખવાનુ છે કે ખાવાથી હમ્મેશાં જેટલી દવા અસર કરે છે તેના કરતાં બસ્તિ કરવામાં ડબલ દવા વાપરવી.

૨૮ **ભસ્મ**—ધાતુઓને શોધી તેને વિધિ પ્રમાણે ગજપુટમાં ફૂંકવાથી તે ધાતુની ભસ્મ થઇ જાય છે. અને તે ધાતુની ભસ્મ એવા નામથી ઓળખાય છે. ભસ્મો જુદી જુદી હોય છે, જે તેના ખાસ વિષયમાં આપવામાં આવશે.

૨૯ **બાફ**—સાંકડા મોઢાનો ઘડો લઇ તેમાં પાણી ઉકાળવું દર્દીને ઘડો પોતાના ખોળા પાસે રાખી કમ્મર ઉપરના બધા ભાગને વરાળ લાગવા દેવી, શરીર ઉપર જાડું કપડું ઢાંકી દેવું. ને વરાળ ક્યાંઈ જવા દેવી નહીં. ઓછામાં ઓછી પંદર મિનીટ સુધી બાફ આપવાની જરૂર છે. પણ જો દર્દી ઘણો મુંઝાય તો પાંચ અગર સાત મિનીટમાં બાફ બંધ કરવી.

૫ કડુ, કરીઆતું, કોલંબો, કડાછાલ અને કાકડાશીંગ એ સર્વે સમભાગ લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી આઠ દશ વાલને આશરે થેાડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારમાં ગાળીને પીવાથી **તમામ જાતના તાવ** ઉધરસ, લોહીવિકાર તથા અજીર્ણ વગેરે દર્દો મટે છે.

૬ કડુ; જેઠીમધ, કાળી દ્રાખ અને લીમડાની અંતરછાલનો કવાથ પીવાથી **સર્વ જ્વર પકવ** થાય છે.

૭ ૫દર વાલ કીંવા વીશ વાલ કડુનુ ચૂર્ણ સાકર સાથે મેળવી ઉના પાણી સાથે ફાકવામાં આવે તેા હલકેા જુલાબ થઈ **કફ પિત્તજ્વર** મટે છે.

૮ કપૂરીમાધુરીનાં પાનનેા કાઢેા પીવાથી **વિષમજ્વર** મટે છે.

૯ કમલપત્ર, જેઠીમધ અને સાકર એ સમભાગ લઇ તેનેા કાઢેા કરી પીવાથી **પિત્તજ્વર** મટે છે.

૧૦ કરસંદાના મૂળને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી શરીરે ચેાળાવાથી **વિષમજ્વર** ઉતરી જાય છે.

૧૧ ચીનીકબાલાને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સુંઘાડવાથી **રકતષ્ટીવી સન્નિપાત** મટે છે.

૧૨ કાકડી ખાઈ ઉપર ખાટી છાશ પીવી અને પછી ખુબ તાપ લેવાથી પ્રસેવેા આવી **શીતજ્વર** દૂર થાય છે.

૧૩ કાંસાનેા કાટ, કસ્તૂરી અને મધ એકત્ર કરી આંજવાથી **તંદ્રિક સન્નિપાતનેા** નાશ થાય છે. કસ્તૂરીનું પ્રમાણ કાટ કરતાં થેાડુ લેવાનુ છે. મધ આજવા જેટલું મેળવવું.

૧૪ કુબાના પચાંગને ઉના પાણીમાં બાફી તેનેા નાસ લેવાથી જ્વરમાં સારેા ફાયદેા થાયછે.

૧૫ કુંવારનાં મૂળ લઇ સુકવી તેનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ શરીરબળ પ્રમાણે રૂ. ૧) ભાર સુધી ઉના પાણી સાથે ફાકવામાં આવે તેા તેથી ઉલટી થઈ **ઘણા દિવસનેા વિષમજ્વર** મટે છે.

૧૬ કોકમના ફળનેા રસ પીવાથી **જ્વરાતિસાર** મટે છે.

૧૭ ધાસીઓપિત્તપાપડેા, અરડુસાની અંતરછાલ, ધમાસેા, કાગ, કડુ અને કરીઆતું એ સર્વે સમભાગ લેઈ ખાખન કરી તેનેા કવાથ કરી સાકર નાખી પીવાથી **દાહ, રકતપિત્ત અને પિત્તજ્વર** મટે છે.*

૧૮ ધાસીઓપિત્તપાપડેા; રકતચંદન, વાળેા, સુંઠ, એ ઔષધેાનેા કાઢેા કરી પીવાથી **પિત્તજ્વરનેા** નાશ થાય છે.

૧૯ રતાંજળી, પદ્મક, ધાણા, ગળેા, લીમડાનીઅંતરછાલ એ ઔષડેાનેા કાઢેા કરી પીવાથી પિત્તજ્વર-કફજ્વર-દાહ-તરસ-ઉલટી મટે છે. અરૂચીનેા નાશ અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

---

* કવાથ કેવી રીતે કરવેા અને તેમાં સાકર, મધ વગેરે કેટલું મેળવવુ તે સબંધે ૧૧ મા પૃષ્ટમા જોવું. કવાથ કરવામાં ઔષધીનું વજન કેટલું લેવું એ જ્યાં લખેલું ન હેાય ત્યા રૂ. ૪) ભાર વજન લેવાનુ છે. પછી રેાગીની પ્રકૃતી બળ વગેરેનેા વિચાર કરી રૂ. રા ભારથી રૂ. ૪) ભાર સુધી લેવામાં આવે છે.

૨૦ ગળોનો કવાથ કરી તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી **જીર્ણજ્વરનો** નાશ થાયછે.

૨૧ ગુગળ, વજ, રાળ, લીમડો, ચંદન, દારૂહળદર, આકડો અને રોહીસ એ સર્વને ખાંડી એકત્ર કરી ધૂપ દેવામાં આવે તો **સર્વે જ્વરનો** નાશ થાય છે.

૨૨ ગોખરૂ, ચીકણામૂળ, ભોંયરીંગણીમૂળ, ગોળ અને સુંઠ એ ઔષધીથી આઠ ગણું દૂધ અને ચારગણું પાણી મેળવી તેનો કાઢો કરવો. તમામ પાણી બળી ગએથી રહેલું દૂધ ગાળી લેઈ પીવું તેથી મળમૂત્ર સાફ થઇ જ્વર મટે છે.

૨૩ ગોરોચન (જરૂર જેટલું), મરી, રાસ્ના, કોઠનો ગર્ભ અને લીંડીપીપર એ સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે લેવાથી **બધી જાતના જ્વર** મટે છે.

૨૪ ગોળ અને જીરૂં ભેગું કરી ખાવાથી વિષમજ્વર, અગ્નિમંદ અને શીત તથા વાત મટે છે. જીરા અને ગોળની સોપારી જેવડી ગોળી કરવી. તે ગોળી સુતી વખતે પાણી વગર ચાવીને ઉતારવી. એ ત્રણ કલાક પાણી પીવું નહી. ઓઢીને સુવાથી પસીનો આવી તાવ ઉતરેછે.

૨૫ ઓથમી જીરૂં (ઇસબગોળ) પાણીમાં પલાળી તેમાં સાકર નાખી પીવાથી તાવમાં થતો **ઝાડો** બંધ થાય છે, તેમજ **ઉલટી** પણ બંધ થાય છે.

૨૬ જેઠીમધ, પટોળ (આંખફુટામણીના વેલા), કરીઆતું, કડુ, મોથ અને હરડેદળ એ ઔષધીનો કાઢો પીવાથી વિષમજ્વરનો નાશ થાય છે. એજ કાઢાની સાથે ત્રિફળાં, ગળો અને અરડુસો એ ઔષધો વધારી બધાંનો કવાથ કરી પીવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

૨૭ તુળસીનાં પાન અને મરીના દાણા બારિક વાટી તેનું પાણી પીવાથી **જ્વર** મટેછે.

૨૮ તુળસીનો રસ, ત્રિકટુ, સિંધવ, એ ઔષધોને મધમાં મેળવી ચાટવાથી કફવાતજ્વર તથા મૂર્છા મટે છે.

૨૯ તેલીઓ દેવદાર, હીમજ, અરડુસો, જંગલી ગાંજો, સુંઠ અને આમળાંનો કાઢો કરી ઠંડો થયે તેમાં મધ અને સાકર મેળવી પીવામાં આવે તો તેથી ચોથીયો તાવ તથા શ્વાસ, કાસ અને મંદાગ્નિ મટે છે.

૩૦ ધાણા, આમળાં, અરડુસાનીઅંતરછાલ, કાળી દ્રાક્ષ અને ધામીઓપિત્તપાપડો એ ઔષધોનું હીમ રક્તપિત્ત-જ્વર-દાહ-તૃષા અને શોષનો નાશ કરે છે.

૩૧ ધાણા અને ચોખાને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે તેનો કવાથ કરી સાકર નાખી પીવામાં આવે તો આંતરદાહ તથા પિત્તજ્વરનો નાશ થાય છે.

૩૨ ધાણા, લવીંગ અને સુંઠનો કાઢો અગ્નિમંદ-શ્વાસ-અજીર્ણ તથા વિષમજ્વરનો નાશ કરે છે.

૩૩ દ્રાખ, ધમાસો, હીમજ, ચીકણી સોપારી એઓનું સમભાગ ચૂર્ણ ગોળની સાથે આપવાથી વાતજ્વરનો નાશ થાય છે.

૩૪ દ્રાખ, કરીઆતુ, અરડુસો અને પદ્મચોરો એઓનો કવાથ કરી પીવામાં આવે તો વાતજ્વરનો નાશ થાય છે.

૩૫ દ્રાખ, કરીઆતું, આમળાં, કપૂર અને ગળો એઓનો કાઢો ગોળ નાખી પીવામાં તો દ્વંધ જ્વરનો નાશ થાય છે. (કપૂર કવાથમાં એકાદ વાલ બસ છે.)

૩૬ નગોડ અને શેરડીનુ મૂળ સ્ત્રીવારે સવારે કેડે બાંધવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે.

૩૭ પરોળ અને સુંઠનો કાઢો સાકર નાખી પીવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે.

૩૮ પરોળ, રક્તચંદન, મોરવેલ, કડુ, પહાડમૂળ, અને ગળોનો કાઢો પિત્તજ્વર-કફજ્વર ઉલટી-દાહ-ખરજ તથા વિષને દૂર કરે છે.

૩૯ પરોળ, ત્રિફળા, લીમડાની અંતરછાલ, કાળીદ્રાક્ષ, ગરમાળો અને અરડૂસાનો કાઢો મધ તથા સાકર નાખી પીવાથી એકાંતરીયો તાવ મટે છે.

૪૦ પરોળ, ધાણા, જવ અને જેઠીમધનો કાઢો પીવાથી પિત્તજ્વર-દાહ તથા તૃષા શાન્ત થાય છે.

૪૧ પરોળ, સુંઠ, જવ અને પીપરનો કાઢો કરી પીવામા આવે તો તૃષા-વાતરોગ-કફરોગ-શૂળ-શ્વાસ-કાસ-અરૂચિ-બંધકોષ તથા જ્વરનો નાશ થાય છે.

૪૨ પીપરના ચૂર્ણથી બમણો ગોળ સાથે મેળવી સેવન કરવાથી જીર્ણજ્વર-ઉધરસ-અરૂચિ-શ્વાસ-હૃદયરોગ-પાન્ડુરોગ અને કૃમીની પીડા મટે છે.

૪૩ મધથી બમણુ ઘી, ઘીથી બમણી લીંડીપીપર, પીપરથી બમણી સાકર અને સાકરથી ચારગણુ દૂધ લેવું ચાતુરજાત (તજ, તમાલપત્ર, ઈલાયચી, નાગકેશર) નું ચૂર્ણ મન જેટલુ લેવુ. પછી એકત્ર કરી પાક કરી ગોળીયો કરવી. એ ગોળીયો રોગનુ બળ, રોગીની શક્તિ, ઈત્યાદિનો વિચાર કરી આપવાથી ધાતુગત જ્વર-શ્વાસકાસ-પાન્ડુરોગ-ધાતુક્ષય-અગ્નિમંદ વીગેરેનો નાશ કરે છે. આ ગોળીનું નામ **પીપળીમોદક** છે.

૪૪ લીંડીપીપર, હીંગળોક અને શુદ્ધ વછનાગ સમભાગ લેઈ ખરલ કરી તે ચૂર્ણ બે ચણોઠીપ્રમાણ મધની સાથે આપવાથી વાતજ્વરનો નાશ થાય છે.

૪૬ પીપર, ચંદન, મોથ, વાળો, કડુ, ઇંદ્રજવ, આમળા, અતિવિષ, ઉપલસરિ, સાલવણ દ્રાખ, આમળાના બીજ, ત્રાયમાણ અને ભોરીંગણીનો કાઢો અથવા કલ્ક કરી સિદ્ધ કરેલુ ઘી જીર્ણજ્વરનો નાશ કરે છે. તથા ક્ષય, કાસ, મસ્તક શૂળ, પાર્શ્વશૂળ, અરૂચિ વીગરેનો નાશ કરે છે. આ ઘીનુ નામ **પીપલ્યાદિ ઘૃત છે.**

૪૭ ચોસઠ તોલા પીપર લઈ તેને દુધમા વાટવી, પછી તેને એક રોજ અઠાવીશ તોલા ગાયનુ ઘી લેઈ તેમા તે પીપરને પકવવી અને તેમાં બસે છપ્પન તોલા સાકર નાખી પાક કરવો. તે પાકમાં ઇલાયચી, તમાલપત્ર, તજ, નાગકેશર એઓનુ ચૂર્ણ બાર તોલા નાખવુ અને પછી ઠરવા દેવો. આ પીપલીપાક બળને આપનાર છે, હૃદય ને તેજની વૃદ્ધી કરે છે, જીર્ણજ્વર, શ્રમ, ક્ષત, ક્ષીણતાને મટાડે છે. ઉલટી, તૃષ્ણા, અરૂચિ, શ્વાસ, શોષ, કમળો, હૃદય રોગ, પ્રદર, વાતરક્ત વીગેરે દરદો પણ મટે છે.

૪૮ બીજોરાનુ મૂળ, હીમજ, સુંઠ અને પીપળીમૂળનો કાઢો કરી કફજ્વરમા બાર દિવસ પછી આપવાથી સારો ગુણ આપે છે.

૪૯ હરડાં, બેહેડાં, આમળાં અને પીપરનુ ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, તથા કાસશ્વાસ અને જ્વર મટે છે.

૫૦ બેહેડાં, ગરમાળાનો ગોળ, કડુ, નસોતર અને હરડે એઓનો કાઢો કરી પીવાથી તૃષા દાહ-વિષમજ્વરનો નાશ થાય છે.

૫૧ બન્ને જાતની રીંગણી, સુંઠ, ધાણા અને તેલીઆ દેવદારનો કાઢો કરી પીવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે. આનું નામ **કંટકારીપાચન** છે.

૫૨ તાવમાં લાંધણ કરવાથી ફાયદો છે; પરંતુ લાંધણ ન થાય તો ચાર તોલા મગને ચોસઠ તોલા પાણીમાં ઉકાળી મગ ફાટી ગએથી તે પાણી ગાળી લઈ તેને યોગ્ય પદાર્થનો વધાર આપી પાવું.

૫૩ આઠ તોલા મગના ચૂર્ણને પાણીમાં ઉકાળી કાઢો કરી તેમાં જેઠીમધ નાખી પીવાથી પિત્તજ્વરનો નાશ થાય છે, દાહ તથા ઉલટી બંધ થાય છે.

૫૪ મગના પાણી સાથે આંબળાં નાખી ઉકાળી પીવાથી પિત્તજ્વર મટે છે, તેમ બીજાં ઘણાં દરદો પણ મટે છે.

૫૫ મધ, પીપર ચાટવાથી કાસ, શ્વાસ, જ્વર, પ્લીહ અને હેડકીનો નાશ થાય છે.

૫૬ મરી, એરંડ મૂળ, સુંઠ, કરીયાતુ, હીમજ, પીપરીમૂળ તથા કડુ એઓનું ચૂર્ણ કે કાઢો સેવન કરવાથી વાતજ્વર મટે છે.

૫૭ મરી, પીપરીમૂળ, સુંઠ, પીપર, ચિત્રો, કાયફળ, કોઠ, નગોડ, વજ, હરડે, રીંગણી, કાકડાશીંગ, અજમો, કડુ અને લીમડાની અંતરછાલનો કાઢો પીવાથી કફજ્વર મટે છે.

૫૮ મરીનો ચાહ કરી સાકર નાખી પીવાથી તાવ તથા ઉધરસ મટે છે.

૫૯ મહુડાનાં ફૂલ, જેઠીમધ, રતાંજલી, ફાળસા, કમળની દાંડલી, કમળ, લોદર, શીવણ, નાગકેશર, સુંઠ, મરી, પીપર, ઉપળસરી, દ્રાખ અને શાળ એ એક એક રૂપૈયા ભાર લેઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું, તે તમામને ખૂબ ખળખળતા પાણીમાં નાખી ઉતારી ઠરે ત્યારે ગાળી લેઈ તેમાં સાકર અને મધ નાખી પીવાથી વાતપિત્તજ્વર-દાહ-તૃષા-મૂર્છા-ભ્રમ-પદાર્થોપર થતી અપ્રીતિ, રક્તપિત્ત તથા મદ વીગેરે રોગોનો નાશ થાય છે.

૬૦ મોથ, રીંગણી, ગળો, સુંઠ અને આમલાં એઓનો કાઢો મધ મેળવી પીપરનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી વિષમજ્વર મટે છે.

૬૧ મોથ, સુંઠ, ધમાસો, તથા અરડુસાનો કાઢો જ્વર-શ્વાસ-ઉધરસ-તથા શૂળનો નાશ કરે છે.

૬૨ લવીંગ, શુદ્ધ કપૂર, ઇલાયચી, તજ, નાગકેશર, જાયફળ, વાળો, સુંઠ, શાહજીરૂં, અગર વાંસકપૂર, જટામાસી, લીલુ કમળ, શ્વેતચંદન, તગર, અને કંકોલ એ ઔષધોના સમભાગ ચૂર્ણને **લવીંગાદિ ચૂર્ણ** કહે છે. આ ચૂર્ણ સેવન કરવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ત્રિદોષ મટે છે, હૃદરોગ-કંઠરોગ, કાસ, હેડકી, પીનસ, ક્ષય, તમકશ્વાસ, અતિસાર, ઉરક્ષત, પ્રમેહ, અરૂચિ તથા સંગ્રહણી મટે છે.

૬૩ લસણના કલ્કમાં તલનું તેલ મેળવી. ખાવાથી અતિઉગ્ર વાતરોગ અને વિષમ જ્વર મટે છે.

૬૪ લીમડાની છાલનો ક્વાથ આપવાથી વિષમજ્વર મટે છે, વળી પિતજ્વરનો દાહ, તૃષા, ઉલટી તથા મોહ પણ મટે છે.

૬૫ લીંબડો, ગળો, પટોળ, રીંગણી અને ઇંદ્રજવનો કાઢો મધ નાખી પીવાથી જુના તાવ મટે છે.

૬૬ લીમડાનાં પાનનો બાફ લેવાથી તાવમાં સારો ફાયદો થાય છે.

૬૭ લીમડાની છાલના ક્ષારથી ક્વીનાઇન માફક તાવમાં ગુણ થાય છે.

૬૮ લીમડાની અંતરછાલ, સુંઠ, ગળો, શતાવરી, ધમાસો, કરીયાતું, પુષ્કરમૂળ, રીંગણી મૂળ અને પીપરનો કાઢો પીવાથી કફજ્વર મટે છે.

૬૯ લીંબુની ફાડ ઉપર સાકર, મરી, મીઠું ભરી દેવતા ઉપર ખદખદાવી ચુસવાથી તાવમાં થતી ઉલટી મટે છે.

૭૦ લોદર, ચંદન, પીપરીમૂળ અને અતિવિષ એઓનું સમભાગ ચૂર્ણ સાકર, ઘી, મધ અને દૂધ સાથે લેવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે.

૭૧ વજ, હરડે, ઘીનો ધૂપ વિષમજ્વરનો નાશ કરે છે.

૭૨ વાળો, ધાવડીનાં ફૂલ, લોદર, પાઠમળ, રીસામણી, કડાછાલ, ધાણા, અતિવિષ, મોથ, ગળો, લીંબુ અને સુંઠનો કાઢો પીવાથી અતિસાર-અરૂચિ-આમશૂળ તથા જ્વર મટે છે અને પાચન થાય છે.

૭૩ વાળો, પિત્તપાપડો, મોથ, સુંઠ અને રતાંજળી એનુ હીમ પીવાથી તૃષ્ણા તથા જ્વરનો નાશ થાય છે.

૭૪ શતાવરી અને ગળોનો રસ ગોળ નાખી પીવાથી વાતજ્વર મટે છે.

૭૫ સરપંખાનો ચાહ પીવાથી જ્વર મટે છે.

૭૬ ટાઢા પાણીમાં સાકરને પલાળી તેમાં ઇલાયચી, લવીંગ, બીમમેની બગસ તથા રીનું ચૂર્ણ નાખવું. આને સાકરનું શરબત કહે છે, એ શરબત વીર્યને વધારનાર, ટાઢું, દસ્ત તારનાર, બળ આપનાર, રૂચિકારક, વાત, પિત્ત, મૂર્છા, ઉલટી, તૃષા, દાહ તથા જ્વરને શાં કરનાર છે.

૭૭ સાજીખાર, કઠ, મજીઠ, લાખ, મોરવેલ, અતિવિષ અને સુંઠના કાઢામાં દૂધ અને તે નાખી સિદ્ધ કરેલું તેલ મર્દન કરવાથી દાહજ્વર અને શીતજ્વરનો નાશ થાય છે.

૭૮ હળદર, દેલ, મરી, પીપર અને સીંધાલૂણ એનુ અંજન વિષમજ્વરનો નાશ કરે છે

૭૯ હળદર, લીમડાનાં પાંદડાં, મરી, પીપર, મોથ, વાવડીંગ, સુંઠ, સીંધવખાર, ચિત્રો, કઠ અતિવિષની કળી, પાઠમળ અને હરડેદળ. એ સર્વેને સમાન ભાગે લેઇને તેનું ચૂર્ણ કરી બકરીના મૂત્રમાં વાટી સુકવી રાખવું. આ ચૂર્ણનો ગોમૂત્ર સાથે નસ્ય દેવાથી કે અંજન કરવાથી વિષમજ્વરનો, મધ અને ત્રિકટુ સાથે આપવાથી સન્નિપાતનો, ગોમૂત્ર અથવા મધની સાથે દેવાથી શીતજ્વરનો નાશ થાય છે.

૮૦ કાળા અરડુસાના પાનને કેળાના પાનમાં ઘાલી પડીકું કરી દેવતાની ભરસાડમાં ઘાલવું તે પાન બફાય એટલે કેળનું પાન કાઢી નાખી તે પાનને નીચોવી તેનો રસ ચાર તોલા કાઢી તેમાં અંધેડાના મળની રાખ માસાં ચાર, મધ તોલા બે એકત્ર કરી ઘુંટી ચાટણ તૈયાર કરવું. એ ચાટણ દિવસમાં ત્રણ વખત ચાટવાથી કફવિકારથી ઉત્પન્ન થએલો દમ, શ્વાસનો અવરોધ અને તેથી ઉત્પન્ન થએલો જ્વર મટે છે.

૮૧ કરમદાના ઝાડના ફળને ચાખતાં જે ઝાડનું ફળ કડવું મળી આવે તે ઝાડનું મૂળ પાણીમાં ઘસી ચંદન માફક લેપ કરવાથી વિષમજ્વર મટે છે.

૮૨ પદ્મકચોરો, સુંઠ, મોથ, ધમાસો, કડુ, કરીઆતું, ગેગણી મૂળ, તેલીઓ દેવદાર, ધામીઓ પિત્તપાપડો એ સમભાગ લઈ કાઢો કરી અષ્ટમાંશ રાખી મધ મેળવી પીવાથી સર્વ જ્વર મટે છે. તથા વિષમજ્વર ને સુવારોગ ઉપર તેની ખાસ અસર થાય છે.

૮૩ કાળીજીરી, કરીઆતુ, ડીકામાળી, સંચળ અને સુંઠનું બારિક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાથી દરરોજ ૭ માસા ચૂર્ણ વાટી લુગદી કરસી ને તેમા પાણી નાખી છમકારી પીવાથી સર્વ જાતના જ્વર જાય છે.

૮૪ કરીઆતુ, સુંઠ અને ડીકામળી સમભાગ લેઇ સાયેલગો કાઢો કરી અષ્ટમાંશ ભાગ રાખવો, તેમાંથી રોજ સવારે ત્રીજે પહોરે ને સંધ્યાકાળે પીવાથી સાધારણ રીતે સર્વ પ્રકારના આગંતુક જ્વર જાય છે.

૮૫ જીર્ણજ્વરને લીધે શરીરમા ટાઢ ભરાઈ કમકમી આવતી હોય તો કરીઆતુ, સુંઠ, કડુ, ખારેક ને કડાના ઝાડના મળની છાલનો અષ્ટમાંસ કાઢો કરી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૮૬ સુંઠ, ગળો, મોથ, ચંદન, વાળો અને ધાણાનો ઉકાળો સાકર ને મધ નાખી પીયે તો તરિયો તાવ મટે છે

૮૭ મહુડાનો ગર્ભ, મરી, સીંધાલૂણ, પીપર અને વજનો ઉકાળો કરીને નાસ આપે તો ભૂતજ્વર નશ પામે છે.

૮૮ અરડૂસો, આમળા, દેવદાર, માલવણ, ધાણા અને સુંઠનો ઉકાળો, સાકર અને મધ નાખી પીયે તો ચોથીયો તાવ મટે છે,

૮૯ કુવારી કન્યાના કાતેલ સૂત્રનો દોરો કરી અઘાડાના મૂળ સાથે રવિવારના દહાડે હાથે બાંધે તો તરીયો તેમજ ચોથીયો તાવ મટે છે.

૯૦ મગ, બબચીજ, પીપર, ભાગરો, અઘાડો એમાંથી ગમે તે લઇને પુષ્ય નક્ષત્રમાં હાથે બાંધે તો ચોથીયો તાવ મટે છે.

૯૧ કાળા લુગડામા ગુગળને ઘુડના પીછાને મજબૂત રીતે બાંધી તેનો ધુપ કરવાથી ચોથીયો તાવ મટે છે.

૯૨ બીલીનુ મૂળ કાનમાં રાખવાથી રાત્રે આવતો તાવ મટે છે અને દુધીનુ મૂળ કાનમા રાખવાથી વખતસર આવતો તાવ મટે છે.

૯૩ હરડે, માલવણ, સુંઠ, આંમળાં તથા અરડૂસાનો ઉકાળો સાકર તથા મધ નાખી પીવરાવે તો ચોથીયો તાવ મટે છે.

૯૪ હળદર, તલનુ તેલ, પીપર, મરી અને સીંધાલૂણનુ અંજન કરવાથી વિષમજ્વર મટે છે તથા ઘી, વજ અને હરડેનો ધુપ દેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૯૫ બકરાનુ ચામડું અને રૂવાડાં, વજ, કાયફળ તથા ગુગળ, લીમડાના પાન અને મધનો ધુપ દેવાથી જ્વર નાશ થાય છે.

૯૬ કડાછાલ અને ગળો એનો અષ્ટમાંશ કાઢો પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે.

૯૭ ખારેકની મીંજ અને અંઘેડાનાં મૂળ એને સરખા વજનથી પાણીમાં ચંદન માફક ઘસવું ને તેને ચાર ચાર ચણોઠીપૂરના વજને ત્રણ પાન ઉપર જુદું જુદું ચોપડવું, તેમાં કાથો, ચુનો, લવીંગ, સોપારી, ઇલાયચી નાખી પાનબીડાં કરવાં. ટાઢીયા તાવની ટાઢ આવતાં અગાઉ એકે ઘડીના અંતરે ત્રણે બીડાં ખવરાવવાં. એ *અનુપાન સહિત ત્રણ દિવસ કરવાથી પાણી થી આવનાર ટાઢીયો તાવ જાય છે.

૯૮ ખડચંપાની કળી દીંટા સુધાંત ઘાલી ત્રણ બીડાં કરવાં. તાવ આવવા પહેલાં એક ઘડી આગમચ ખાવાથી ટાઢીયો તાવ જાય છે.

૯૯ ઉમીરીંગણી, અરડૂસો, બેહેડાંછાળ, સુંઠ, કડુ એનો અષ્ટમાંશ કાઢો મધ નાખી પીવાથી વાત કફજ્વર મટે છે.

૧૦૦ ફુદીનો, ખારેક, મરી, સુંઠ અને ધાણાનો કાઢો કરી મધ નાખી પીવાથી જ્વરાદિમાં સાધારણ પરસેવો છુટી હુશીયારી આપે છે અને વિષમજ્વર ઉપર તો રામબાણ છે. વળી અરૂચિ, શરદી અને પિત્તવિકાર પણ મટે છે.

---

*કેટલીક વખતે આપણી પાસે માત્રાદિ દવાઓ હોય છે, પરંતુ તે દવાઓ કયા રેાગ ઉપર કયા અનુપાન સાથે લેવાની એ દર્દીને અને સારવાર કરનાર માણસોને મુંઝવણ ભરેલું થઈ પડે છે. માટે અનુપાન લખવાં જરૂરનાં ધારી આ સ્થળે લખવામાં આવ્યાં છે.

(૧) સન્નિપાત ઇત્યાદિ વાયુ ઉપર આદાના રસમાં ઓષડ આપવું (૨) ખાંસી, શ્લેષ્મ કફ ઉપર અરડુસાના રસમાં અથવા મરી, સુંઠ, પીંપરના ચૂર્ણમાં આપવું. (૩) હરેક તાવ ઉપર મધ અને પીપરમાં, ગએલો તાવ ફરીને આવે તેમાં કરીઆતું, મોથ અને ધાસીયા પિત્તપાપડાના અનુપાનમાં આપવું. (૪) સંગ્રહણી ઉપર છાશમાં આપવું. (૫) પેટના કરમ ઉપર વાવડીંગમાં (૬) ગુદાના મસારોગ ઉપર ચિત્રકમાં અને માફક આવતું હોય તો ભિલામામાં. (૭) પાન્ડુરોગ ઉપર લેહ, મંડુરમાં. (૮) ક્ષય ઉપર શિલાજીતમાં. (૯) શ્વાસ કે સસણી ઉપર ભારંગના મૂળમાં કે સુંઠમાં. (૧૦) પ્રમેહ ઉપર આમળાં, હળદર, સાકર, ત્રિફળામાં. (૧૧) તૃષા ઉપર સોનાના છમકારેલા પાણીમાં (૧૨) તાવ અને તૃષા ઉપર લોઢાને તપાવી છમકારેલા પાણીમાં (૧૩) પિત્ત, વાયુ, કફ, એ ત્રણ રેાગ ઉપર આદાના રસમાં કે મધમાં (૧૪) શૂળ ઉપર હીંગ અને ઘીમાં (૧૫) આમવાત ઉપર કરંજ, ગેામૂત્ર કે એરંડીયા તેલમાં (૧૬) તૃષા ઉપર ત્રિફળા કે પીપરમાં (૧૭) ઝેર ઉપર સોનાના છમકારેલા પાણીમા (૧૮) ખાંસી ઉપર ભોંયરીંગણીના મૂળમાં કે ત્રિકટુમાં (૧૯) વાયુ ઉપર ગુગળ, લસણ, અને ઘીમાં (૨૦) રક્તપિત્ત ઉપર અરડુસામાં (૨૧) મૃગીવાયુ-ફેફરા ઉપર ઘોડાવજ, અકલકરો કે મધમાં (૨૨) પેટની કબજીયત ઉપર રેચક ચીજમાં (૨૩) વાતરક્ત ઉપર ગળો, એરંડિયામાં (૨૪) અર્દિત વાયુ ઉપર અડદનાં વડાં ને માંખણમાં (૨૫) મેદરોગ ઉપર લોદરમાં (૨૬) અરૂચિ ઉપર બીજોરા, દાડમમાં (૨૭) નાસુર ઇત્યાદિ ત્રણને ત્રિફળા, ગુગળમાં (૨૮) શેાકાતુરને દારૂમાં (૨૯) આમ્લપિત્ત વાળાને દ્રાક્ષમાં (૩૦) પેશાબ અટકાયા ઉપર શનાવરી કે ભુરાકહોળાના રસમાં (૩૧) આંખ્યોના રેાગમે ત્રિફળામાં (૩૨) ઉન્માદ રેાગમાં જૂના ઘીમાં (૩૩) નિદ્રા ન આવતી હોય તેને ભેંસના દુધમાં (૩૪) શરીરના સેાજા ઉપર ખેરની છાલના ઉકાળમા (૩૫) સફેદ કોઢમાં ગૌમૂત્રમાં (૩૬) અજીર્ણ અને ઘણી નિદ્રામાં દીમજમાં આપવું-મગર સંપ-

૧૦૧ લીમડાના પાનની શળીયો, કડુ કરીયાતુ એ સમભાગ લેઈ તેનો કાઢો મધ મેળવી પીવાથી ઉષ્ણજ્વર જાય છે મધ ત્રણ માસા કાઢામા મેળવવુ

૧૦૨ રાતપાવળી (પરોળવેના જેને ગુજરાતીમા આખફુટામણીના વના કહે છે તે ફુળ લગભગ છત્રા નીચે આણી હોય છે) સુંઠ અને કરીઆતુ એનો અષ્ટમાશ કાઢો સાંજ સવાર પીવાથી સર્વ જાતના જ્વર જાય છે શોષ પડતો હોય તો સાકર ને શરદી જણાતી હોય તો મધ કાઢામા મેળવવુ

૧૦૩ શીતજ્વર અને સતતજ્વર ઉપર આખફુટામણીના પાનનો રસ પ્રથમ કાગળ ઉપર ચોપડવો અને પછી સર્વાંગ લેપ કરવો આથી પાણીથી આવતો જ્વર એકંદરે પચાસ મટે છે અને સતતજ્વર તો નિશ્ચય જ્ય છેજ

૧૦૪ ફીણમારીના પાનનો રસ સર્વાંગે ચોળવાથી તાવ તત્કાળ જાય છે

૧૦૫ હાગેગ્ની ધાણીનો લોટ પાતળો પાણીમા પલાળી કાનવવો તેમા વડના પોતાની મેળે પાકી નીચે ગરેલા પાન લીલા ડીંટા સુધાંત ત્રણ નાખી તેનો અષ્ટમાશ કાઢો પીવાથી ગમે તેવો સખ્ત જ્વર પણ પશીનો આવી ઉતરે છે

૧૦૬ શતાવરીની સુકી મૂળી અને ઝીરાનુ ચૂર્ણ બન્ને મળીને એક તોલા સુધી નિત્ય નવગાઢ પાણીમા આપવાથી શીતજ્વર કમી થાય છે

૧૦૭ અજમોદ ચાર માસા રોજ સવારે અને સન્ધ્યાકાળે ટાઢા પાણી સાથે ચાવી ચાવીને ગળવાથી જીર્ણજ્વર શરદી વીગરે મટે છે એટલુજ નહી પણ શરીરમા સહજ કમકમી આવતી હોય અને ટાઢ લાગતી હોય તે પણ મટે છે

૧૦૮ સર્વે પ્રકારના તાવ ઉપર ખોરાસાની અજમો માસા એ ને જેઠીમધ તોલો ૧ એનો અષ્ટમાશ કાઢો કરી પીવાથી સર્વ પ્રકારના તાવ મટે છે આ કાઢો તાવ આવતા અગાઉ એક કલાક પહેલો લેવો જોઇએ ખોરાસાની અજમો કેરી છે માટે ઉપરનુ વજન ઘણા મજબૂત બાંધાના માણસ માટેનુ છે તેથી રોગીની શક્તિ પ્રમાણે તેનુ અને જેઠીમધનુ વજન લેવુ

૧૦૯ મધુરજ્વર-મુઝારા ઉપર ગધેલના બીજને પાણીમા ચોળી કપડે ગાળી પીવાથી અત્યંત ફાયદો થાય છે

ન - ાવવુ (૩૭) ઉનગી ઉપર પગરની ધાણીમા (૩૮) માથુ દુખવા ઉપર તીક્ષ્ણ ઔષધની તપખીર સુંઘાડવી (૩૯) પાસળીના દરદમા ઉપલેટમળ સાથે (૪૦) મૂર્છા ઉપર પાણી વીગેરે છાંટવુ (૪૧) દુબળા શરીર ઉપર પૌષ્ટીક ખોરાકમા (૪૨) પેશાબની પથરી ઉપર શિલાજીતમા (૪૩) પેશાબ બંધ થયો હોય તો મૂળાના કુમળા પાનનો રસ ન સુરોખારમા (૪૪) ગાઠ ઉપર વાયવર્ણાની છાલમા (૪૫) વિદ્રધી રોગવાળાને શક્તિ પ્રમાણે લોહી કઢાવવુ (૪૬) હીં રોગવાળાને લાખનો રસ અથવા નવસાર ચીચૂનો, લીંબુના રસમા મેળવી સુંઘાડવો (૪૭) બાગતર ઉપર ૧૦ ઉપચાર (૪૮) બગદર ઉપર કુનાના દાણાને ગવેરાના લોહીમા ઘસી શંખપુષ્પના રસમા મેળવી લગાડવુ (૪૯) સાદ ખુલવા ઉરેગમળને મધમા ઘસીને ચટાડવુ (૫૦) હેડકી, શ્વાસ ઉપર નાગરવેલ મા હળદ ક્રિષ્ણ ઉપાય કરવા

૧૧૦ ભેંશનું છાણુ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી કોણી સુધી હાથ અને ઢીંચણુ સુધી પગ સારી પેઠે ચોળી ધોવાથી મધુરજ્વર મટે છે.

૧૧૧ રવીવારે સવારે સહદેવીનું મળ સ્નાન કરી તેના છોડ ઉપર આપણી છાયા ન પડે તેમ કાઢી લાવવું અને કાળે સૂતરે બાંધી રોગીના ગળામાં કિંવા હાથના કાંડે બાંધવાથી વાન જન્મ ટાઢીઓ તાવ જાય છે.

૧૧૨ કપાસનાં પાન, આંખ ફુટામણીનાં પાન અને સહદેવીનું પંચાંગ એ સર્વ એકત્ર કૂટી રસ કાઢી સારી રીતે ઉનો કરી સર્વાંગે લેપ કરવો જેથી પસીનાના છીદ્રદ્વારાએ ઔષધીનાં તત્વનો પ્રવેશ થઈ કોઈપણ પ્રકારનો જ્વર હોય તો પણ નિશ્ચય જાય છે.

૧૧૩ ધાણા અને ચોખા રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવા અને બીજે દિવસે સવારે તેજ પાણીમાં ઉકાળી પાતળી રાબડી કરી ટાઢી થએથી પીવાથી પિત્તજ્વર ને અંતરદાહ મટે છે.

૧૧૪ ધાસીયોપિત્તપાપડો, મોથ, સુંઠ, કરીયાતું અને ગળો એનો કાઢો પીવાથી વાત-પિત્તજ્વર મટે છે.

૧૧૫ પિત્તપાપડો, ગળો, આંબળાંનો અષ્ટમાશ કાઢો પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે.

૧૧૬ પિત્તપાપડો, કાયફળ, ઉપલેટ, વાળો, કાકડાસીંગ, કાળો વાળો, સુંઠ, મોથ, ચંદન અને પીપરનો અષ્ટમાંશ કાઢો તૃષા, દાહ, અગ્નિની મંદતા સહિત પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે.

૧૧૭ દશમૂળ લાવી અર્ધવટ કૂટવાં અને મૂળના વજનના પ્રમાણમાં પાણી નાખી રાત્રે તેવાંજ પલાળી રાખવાં. બીજે દિવસે નળીકાયંત્રથી અગ્નિ ઉપર મૂકી અર્ક કાઢવો. આ અર્ક રોજ સવારે બે તોલા સુધી રોગીની શક્તિ અને રોગનું બળ જોઈ એકવીશ દિવસ સુધી આપવાથી સર્વ પ્રકારના રોગ મટે છે. આ અર્કથી જ્વર, સોજો, ત્રિદોષ અને બાળંતરોગ (સુતીકારોગ) મટે છે.

૧૧૮ મધુરજ્વર ઉપર બંદાળના ફળની તતુની જાળ પાશેર પલાળી ચોળી પાણી ગાળી લેઈ શરીરે ચોળવાથી મધુરજ્વર મટે છે.

૧૧૯ દેવભાતના ચોખા (જે ડાંગેર વાવ્યા વિના વગડાઉ થાય છે તેને ગુજરાતમાં નભાર ડાંગેર કહે છે તે) નો ભાત કિંવા તે ચોખાના લોટની રાબડી વિષમજ્વરવાળાને ઘણી પથ્ય છે. તેમ બીજા રોગવાળાને પણ ઘણી પથ્ય છે.

૧૨૦ લીલો ચાહા જે દાભ જેવો થાય છે તે સુઠ અને સાકર નાખી ઉકાળી અષ્ટમાંશ કાઢો રાખવો. તે કાઢો પીને પછી સારી પેઠે ઓઢી સુઈ રહેવું તેથી પસીનો આવી તાવ ઉતરે છે અને હુંશીયારી આવે છે. આ કાઢો ઉષ્ણ છે, કેટલાક લોક તેને સમઘાત થવા સારૂ દૂધ નાખી પીએ છે. આ કાઢો પીવાથી શરદી, સળેખમ, શીતજ્વર અને જડત્વ મટે છે.

૧૨૧ ઉના ચાહાનો બાફ લેવાથી પસીનો આવે છે.

૧૨૨ પાળીથી આવનારો કિંવા કોઈપણ પ્રકારનો તાવ હોય ને તેમાં પસીનો ન આવતાં તેની મેળે કમી થતો હોય અને ફરી તાવ ભરાતો હોય એવા પ્રકારના તાવમાં જે વખતે અંગમાં જ્વર કમી હોય તે વખતે કડવી ઘોશાળીના પાનનો રસ કાઢી તેમાં ઘોશાળીનું મૂળ ચંદન માફક ઘસવું અને તેને પરપોટીઓ આવતાં સુધી દેવતા ઉપર ઉનુ કરી ટાઢું થવા લાગેથી

ગર્દાગે લેપ કરવો આ પ મે થર કિવા ત્રણવા ક તા પર્મનો આવી તાવ હલકો પડે છે.

૧૨૩ મોથ, મહુની મીજ (ડોળીયોની મીજ), હરડા બેહેડા, આમળા, ફળસા અને કડુ એ સર્વ ઓષધીને સમભાગ કાઢો કરી અ માસ નાખી સવાર સાંજ દિવસ પીવાથી મધુ જ્વર મટે છે

૧૨૪ મોથ, ધમાસો સુઠ એ ત્રણ ઔષધનો અભ્માસ કાઢો કફ, વાત, અરૂચિ અને દાહયુક્ત જ્વર મટાડે છે

૧૨૫ મોથ, ધમાસો પિત્તપાપડો, સુઠ અને ગળો એનો અષ્ટમાશ કાઢો પીવાથી દાહ અને સન્નિપાત મટે છે

૧૨૬ મોથ, પાન્મૂળ અને આમળાનો અષ્ટમાશ કાઢો પીવાથી ચાતુર્થિક જ્વર મટે છે

૧૨૭ મધુજ્વરનો વિષગ થએલ હોય તે બાહાર ફુટી આવવા માટે સીઘોળાના છોતાનો કાઢો કરી અષ્ટમાશ રહેથી પાવો, (સીઘોળાના છોતા બાફ્યા વગરના સીઘોળાના જોઇએ) આ પ્રમાણે તે દિવસમા ત્રણ વખત આપવો પછીથી આપવો નહી એ પ્રમાણે કાઢો પીવાથી અંદરનો વિષગ ફુટી આવે છે

૧૨૮ પાકેલા સેતુર લેઈ તેને પાણીમા ચોળવા ને તે પાણીને ઉભરા આવી ખદખદતા સુધી ઉકળવા દેવુ, તેમા થોડુ મીઠુ મેળવવુ પછી તેને મરચા કીવા મરી હીગ, ને ઘીનો વઘાર આપવો ને તેના થોડો ગોળ મેળવવો આ સાગ પિત્તજ્વર રહીઓ તાવ અને ઉષ્ણ પિત્તજ્વરમા અને સર્વ પ્રકારના રોગમા રોગીને પથ્થકારક છે

૧૨૯ હીમજ, મોથ, ધાણા, રતાજળી, પદમક, અરડુસો, ઇદ્રજવ, વાળો, ગળો, ગરમાળાનો ગોળ, પાદમૂળ, સુઠ, કડુ એનો કાઢો પીપરનુ ચૂર્ણ નાખી પીવાથી નિદોષજ્વર મટે છે

૧૩૦ જુના ઘીમા હીગ ઘસી વારવાર નાક નાસ લેવાથી ચોથીયો તાવ મટે છે

૧૩૧ હીગ, લીઓળીમીજ, લીંડીપીપર, સાપની કાચળી એ વસ્તુના બારીક ચૂર્ણને ખ (ગવેડાના) મત્રમા ઘુટી તેની ગોળી કરવી, એ ગોળીના અંજનથી ઘણા તાવ ઉપર અસર થાયછે

૧૩૨ કરીઆતુ, સીધવ, સુઠ, કપલેટ, ખસના વાળા અને સુખડનો તાળુસ્થાને, માથે ને કપાળે લેપ કરવાથી બધી જાતના તાવમા ફાયદો થાય છે

૧૩૩ કૂઓ વજ, ધમાસો, હરડેદળ, એરડમૂળ, ચવક, ચિત્રક, સુઠ, બેરીગણી, ગુગળ, આમન, અરણી, મરગવે, ભારીપાટ, પડકચોરો, વાવડીગ, હળદર, દારૂહળદર, કડુ, અરડુસો, મોથ, અજમોદ, દેવદાર, રાસના, કાકડાસીગ અને ગોખરૂ એ કવાથને કૂઆદિ કવાથ કહે છે તેનાથી સર્વ પ્રકારના તાવ મટે છે સન્નિપાત, પાડુરોગ, સોજે ઘ, ગુમડ કોઢ, ખસ, કપવાયુ, કુબડ, બરાળ, અર્શ, ગોળો, સગ્રહણી, સર્વ સંધીવાયુ એટલા રોગોને મટાડે છે

૧૩૪ જેઠીમધ, સીધવખાર, લમણ મરી, લીંડીપીપર, ઘોડાવજ, કમળકાકડી, કાયફળ એનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ગોમૂત્રમા અંજન કરવાથી ત્રિદોષ તેમજ સન્નિપાતનુ શમન થાય છે

- ૧૩૫ લીમોઇના પાન લીમડાના પાન અરડુસીના પાન, નરેર, નગોડ એ બધાના પાનને એક મોટા પાત્રમાં ખૂબ ઉકાળી શરીરે કપડા ઓઢી તેનો નાસ લેવાથી પસીનો આવી તાવ શાન્ત થાય છે

શ્રી બાળાસ્તવન તથા દૈવી અદ્દભુત ચમત્કાર !

ચિકિત્સકચૂડામણિ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ ત્રીવેદી (દેશી ઓફ આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી) વડોદરારાજ્ય વરીષ્ટકોર્ટ, પાલનપુર એજન્સી પ્લીડર તથા ધન્વંતરી માસિક પત્રના સંપાદક અને બાલાપ્રસાદ ફાર્મેસીના માલિક આ પુસ્તકના કર્ત્તા છે.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં શ્રી બાલાત્રિપુરાનાં રસિક કાવ્યો દાખલ કરેલાં છે તથા તે સાથે શ્રી બાલાત્રિપુરાના મંદિરના સ્થાનની મુલાકાત લેનાર સદ્દગૃહસ્થોએ વીઝીટબુકમાં પોતાના જણાવેલા વિચારો દાખલ કરવામાં આવેલા છે.

બીજા ભાગમાં ઇશ્વરના અસ્તિત્વ સંબંધી તથા મેસમેરીઝમ, સ્પીરીચ્યુએલીઝમ, હીપ્નોટીઝમ, સ્વમની સત્યતા, દૃઢ સંકલ્પથી કરવા ધારેલા કાર્યો તથા રોગો ઉપર કેવી અસર થાય છે તે મનુષ્ય શરીરમાંથી ચૈતન્યને ખસેડી જડ પદાર્થમાં દાખલ કરવા વિગેરે અનેક હાલની શોધો અને તે ઉપર કર્તાએ કરી જોએલા પ્રયોગના નિત્યનોંધની પોથીમાંથી ઉતારા દાખલ કરેલા છે. એટલે આ પુસ્તકમાં લખેલા લેખો બીજા પુસ્તકના ઉતારા નથી; પરંતુ અજમાયશ કરેલા પ્રયોગોજ છે.

આ પુસ્તક માટે શ્રી મહાકાળ પુસ્તક ૧૮ ના પાનમાં એ પત્રના વ્યવસ્થાપક મહાશય રા. રા. છોટાલાલ જીવણલાલે નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય આપેલો છે.

શ્રી બાલાસ્તવન તથા દૈવી અદ્દભુત ચમત્કાર (કર્તા રા. રા. ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ તથા દેશીવૈદ્ય મૂલ્ય રૂ. ૧-૦-૦ (વિસનગર,) આ પુસ્તકના પૂર્વ ભાગમાં શ્રી મહામાયાશક્તિનાં ભક્તિપોષક રમ્ય પદ્યોનો સંગ્રહ કર્યો છે તથા ઉત્તર ભાગમાં કર્તાએ પોતાના જીવનચરિત્રના કેટલાક ઉપયોગી પ્રસંગો લખ્યા છે. આ પ્રસંગોમાં તેમને પોતાના ઇષ્ટશ્રીદ્વારા સદ્દગુરુદ્વારા તથા વિવિધ સત્પુરૂષોદ્વારા જેજે દૈવી ચમત્કારોનો અનુભવ થયો છે તેનું વર્ણન કરેલું છે. સંકલ્પશક્તિના તથા મેસ્મેરીઝમના પ્રયોગો કરવાનો ગ્રંથકર્તાને શોખ હોવાથી તે સબંધમાં તેમજ પ્રેતાવાહનવિદ્યા સંબંધમાં તેમણે જે શોધ કર્યો છે તથા તે સંબંધમાં જે જે ચમત્કારો તેમના અનુભવમાં આવ્યા છે તે સર્વેનું પણ સંક્ષેપમાં વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. ગ્રંથકર્ત્તા આ લેખકના સંબંધમાં આવ્યા છે. તેઓ એક સરળ હૃદયના વિશુદ્ધ વૃત્તિવાળા ભક્તિમાન સજ્જન છે. તેમની તર્કશક્તિ અને આંતર સ્ફુરણ શક્તિ (intuiteonal powers) માં ઉત્તરશક્તિ અધિક વિકાશને પામી છે અને તેથી જે પ્રસંગોમાં તાર્કિક પુરૂષને સામાન્ય જેવું ભાસે તેમાં તેમને ચમત્કાર ભાસે એ સ્વાભાવિક છે. શ્રદ્ધામાં રહેલા વિલક્ષણ બળનો મહિમા કેવળ તાર્કિકોએ હજી જાણવાનો છે. શ્રદ્ધાથી પ્રકટતા ચમત્કારોમાં વિશ્વાસવાળા પુરૂષોને આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા ચમત્કાર વિગેરે આનંદ આપ્યા વિના રહે તેમ નથી.

પુસ્તકના પ્રમાણમાં એ પુસ્તકની રાખેલી કીમત રૂ. ૧-૦-૦ની નજીવી જેવી છે. (ટપાલ ખર્ચ જુદું.) તેમજ એ પુસ્તકની આવેલી કુલ રકમનો ખેરાળુમાં શ્રી બાલાત્રિપુરાના પૂજન, અર્ચન, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્યાદિમાંજ ઉપયોગ લેવાનો છે જેથી એક પંથને બે કાર્ય જેવું છે. માટે પુણ્યાર્થિજનોને ઉભય લાભ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તો નીચેને શિરનામે પત્રવ્યવહાર કરી અર્થસિદ્ધિ સફળ કરવી.

ચિકિત્સક ચૂ. ભોગીલાલ ત્રિ. વકીલ.

વિશનગર—ગુજરાત.

તાવની રામબાણ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ના ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાના નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગીરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું. ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

પ્લેગની રામબાણ દવા.

પ્લેગથી બચવાને સર્વોત્તમ આ ગોળી છે. પ્લેગની ખરાબ હવામાં નિરોગીને આ ગોળી એકદમ રામબાણની માફક આરામ કરી આપે છે. આ ગોળીઓથી અમે પ્લેગના ઘણા કેસો સુધાર્યા છે માટે પ્લેગથી બચવું હોય અને અમારી ઉપરની તાવની દવા વાપરી ખાત્રી કરી હોય તેણે આ દવા ખરીદી રાખવી. ગોળી ૪૮ ની ડબી ૧ ની કિં. રૂ. ૧-૮-૦

પરમીઆની રામબાણ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીઆ મટાડે છે. ઇંદ્રિયમાં થતી બળતરા અને ચાંદું પરૂ (રસી) બંધ કરે છે. સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે. કળતર અને પેડુનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે, અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે. યાને પરમીઆથી થએલ તમામ દરદોનો તાકીદે નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળી ૧૬ શીશી એકની કીમત રૂ. ૨-૪-૦

ઘણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન-વીર્યનો ઝરો.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો અને વીર્ય વધારવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું

કમતાકત થએલ ઇંદ્રીયને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. પેશાબમાં, બગલમાં, એદેથી અને ઇંદ્રીયથી જતી ધાતુ શક્તિ-સંજીવન બંધ કરે છે. નપુંસક થઈ ગએલા મરદને શક્તિ-સંજીવન પુરૂષાતન આપે છે, બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, મધીરા, ક્ષય, જુનો મરડો, ખાસી, વાયુના રોગો મંદાગ્નિ, અજીરણ, કબજીઅત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણજ્વર વીગેરે ઘણા દરદોને નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છોકરાંની) પ્રાપ્તી થાય છે. શક્તિ-સંજીવન ધાતુના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ ના રૂ. ૨-૮-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને સરનામે લખવું, તાલુકો, પોષ્ટ, ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જ્તને લેનારને અમદાવાદમાં નવું દરવાજે માણેકલાલ ફકીરચંદની દુકાનેથી લેવી

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી. મુ. ધોળકા. જી. અમદાવાદ.

આ માસિક માટે "ભારત ધર્મ" નો અભિપ્રાય.

ધન્વન્તરી—આ નામનું એક નવું વૈદ્યક માસિક–ચોપાનીયું અમારે પાસે આવ્યું છે. તે વિષે અમો આનંદ માનતા હતા એટલામાં અમને ખબર મળી કે, તે પુસ્તકના તંત્રી ડાં૦ મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારિઆકરને સ્વર્ગવાસ થયો. અને હવે એ ચોપાનિયું નિકળવાનું નથી. આ હૃદયવિદારક વાર્તાથી ઘણોજ ખેદ થયો. "**ક્ષણં ચિત્તં ક્ષણં વિત્તં ક્ષણં જીવિત માનવઃ**" આ વાકયનો પૂરેપૂરો અનુભવ હાલના વખતે હિંદુસ્થાનમાં મળે છે. પરમેશ્વરનો અમારી ઉપર આ મોટોજ કોપ છે વ્યક્તિ રૂપેજ આ કોપનો પરિણામ થાય છે એમ નથી, પણ સમષ્ટિ રૂપે એનું દુઃખભોગવવું પડે છે તે વખતે " અમારા દેશનું શું થશે !" આ વિચારથી ચિત્ત ભ્રમિત થઇ જાય છે. પણ શોક કરવાથી શું થશે ? પરમેશ્વર ઉપર ભરૂંસો મૂકી ઉત્સાહથી કામ કરવુંજ જોઇએ. ભયંકર રણક્ષેત્રમાં પોતાનાં પ્રિય સ્વકીયનાં શબ ઉપર પગ મૂકી વીરશ્રી દેખાડવી એ જેમ રણવીરનું કામ છે તેમજ હાલના ભયંકર કલિકાલમાં દેશહિતચિંતકોને માથે કઠણ કાર્ય આવી પડ્યું છે. તે પ્રમાણેજ પોતાના પ્રિય જ્યેષ્ઠ પુત્રના શોકથી વિહ્વલ થએલા, વીસનગરના ભાઇ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ ત્રીવેદી, વરિષ્ઠ કોરટ વકીલ અને આર્યવૈદ્ય, એમનું ધૈર્ય જોઇ અમને મોટું ધૈર્ય આવેલું છે. આવાજ મક્કમ પુરૂષોની હાલ ભારતવર્ષને જરૂર છે આવાજ પુરૂષો ખરા 'ત્યાગી' કહેવાય–ભગવાં કપડાં પહેરનારા ઢોંગી, વિદ્વાનો અથવા કપટી ઉપદેશકો કરતાં આવા સામાન્ય પુરૂષો હજારગણા ઉત્તમ અને પૂજ્ય છે. ધન્વંતરી ચોપાનિયાનો એકજ અંક બહાર પડતાં, તેનો તંત્રી સ્વર્ગવાસી થાય–નહી નહીં–આયુર્વેદ રૂપી વૃક્ષ ખીલવવા માટે ખાસ તૈયારીથી તૈયાર કરેલો ભાગવાન–અને પોતાના આયુષ્યમા કરેલા મહેનતનાં ફળ રૂપ પોતાનો સત્પુત્ર દુર્ધર કાળે છીનવી લીધો; આવી સ્થિતિમા ભાઇ ભોગીલાલ વિના કોણ બીજો સત્પુરૂષ જોવામાં આવશે, કે જે આપણી ઉતરતી ઉમ્મરમાં ઉત્સાહ પકડી, પુનરપિ 'ધન્વંતરી' ચોપાનિયું ચાલુ કરવાનું કઠણ કામ માથે લે. તે વિષે ધન્યવાદ આપીએ તેટલા ઓછા છે. ધન્વંતરીના તંત્રી બન્ને પુત્ર પિતા વિષે અમને અંગત ઓળખાણ બીલકુલ નથી પરંતુ તેમની ઓળખાણ, ધન્વંતરીના પહેલા અંકેજ જે અમને કરી આપી છે, તે ઉપરથી અમને સંતોષ થયો છે અને અત્યંત ખેદ થાય છે કે ભાઇ મંજુલાલનાં સ્વર્ગવાસથી આયુરવેદને મોટું નુકશાન થયુ છે; તો પણ અમને ધીરજ આવી છે કે, ભાઇ ભોગીલાલના ઉત્સાહથી પુનરપિ ધન્વંતરીને સારી સ્થિતિ મળશે. આવાં ચોપાનિયાં ખરા દિલથી જેટલાં નિકળે તેટલા જોઇતાં જ છે, તેવું આ ધન્વંતરી ચોપાનિયુ છે. એ જોઇ અમો તેનું ચિરકાલત્વ જોવા ઇચ્છીએ છીએ. અમોને આશા છે કે, અમારા ભાઇબંધો આ માસિકને આશ્રય આપી ઉચિત ઉત્તેજન આપશે. એનું વાર્ષીક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે રૂપીયા બે છે. અને તે " ભોગીલાલ ત્રીવેદી, વરિષ્ઠ કોરટ વકીલ અને આર્યવૈદ્ય વીસનગર, ગુજરાત " એમના તરફથી મળી શકશે.

પ્રાણતત્ત્વ.

પ્રાણતત્ત્વ, જીવનરસ, કુદરત વિગેરે વિવિધ નામોથી જણાયલું તત્ત્વ, શરીરને નિરોગ રાખનાર તથા જ્યારે તે વ્યાધિગ્રસ્ત થાય ત્યારે તેને પુનઃ રોગમુક્ત તથા સજીવન કરનાર અદ્ભુત શક્તિ છે. શરીર સંરક્ષણ તથા સુધારાનું એ એકજ સાધન છે, અને જોકે માદક પદાર્થો વડે તેનું તે કાર્યઉત્તેજીત કરી શકાય છે, તે છતાં તેવા દાખલાઓમાં પ્રત્યાઘાતરૂપે પાછળથી ઉપજતાં નિરુત્સાહ અને સુસ્તી, સ્વાભાવિક અને બનાવટી સાધનો વચ્ચેનો ફેર સ્પષ્ટ રીતે બતાવી આપે છે.

થોડો સમય થયાં કેટલાક વિદ્વાનો તરફથી એમ જણાવવામાં આવે છે કે, શરીરમાં પ્રાણતત્ત્વ ઉત્પન્ન કરી શકાતું નથી, પરંતુ તે ફક્ત માતાપિતા પાસેથી બારોબર વારસામાંજ મળે છે, અને તેના સંચય તથા કરકસરથી કરવામાં આવતા વ્યય ઉપર દીર્ઘાયુષ્યનો આધાર છે. વળી એમ પણ જણાવવામાં આવે છે કે જેમ પદાર્થ માત્રમાં ગુરૂત્વાકર્ષણનો ગુણ સ્વાભાવિક રીતે અને છુટો પાડી ન શકાય તેવી રીતે રહેલો છે, તેમ પ્રાણતત્ત્વ સર્વ પ્રાણીઓમાં સ્વાભાવિક રીતે રહેલું એક તત્ત્વ અથવા ગુણ છે

સર્વોત્કૃષ્ટ નમુનો છે; છતાં તેને ઝરણથી ખોટ (Loss by Leakage) આવે છે, એટલે કે જાણતાં કે અજાણતાં પ્રાણતત્ત્વ ઝરી કે નકામું વહી જાય છે.

યાંત્ર શાસ્ત્રનો માત્ર એક શીખાઉ પણ જાણે છે કે જો બોયલર અથવા સીલીંડરમાં થોડો પણ લીકેજ (Leakage) કે ફાટ હોય તો તે એન્જીન પાસેથી ઉત્તમ અથવા વધારેમાં વધારે કામ લેઇ શકાતું નથી; અને આ મુકાબલો મનુષ્યના શરીરરૂપી યંત્રને પણ તેટલોજ બલ્કે તેથી પણ વધારે સારી રીતે લાગુ પડે છે.

પ્રાણુતત્ત્વનો વ્યય અને નાશ માણસની બેદરકારી અને અસાવધપણાથી ઘણી રીતે થાય છે. ગમે તેવું નજીવું લાગતું કાર્ય પણ શક્તિ–જીવનશક્તિ કે પ્રાણતત્ત્વના ખર્ચ વિના બની શકતું નથી, નિમેષોન્મેષ અથવા આંખ ઉઘાડવા અને મીંચવાનું નજીવું કામ કરવામાં પણ થોડા બળનો ક્ષય થયા વિના રહેતો નથી, અને આમ હોવાથી નિરૂપયોગી કાર્યોમાં થતો જીવનબળનો ક્ષય ઘણીજ કાળજીથી અટકાવવો જોઇએ.

કેટલાક માણસો બેઠા બેઠા વિનાકારણે પગ હલાવ્યા કરે છે, કેટલાક આખો વખત કુંચી, હોલ્ડર કે પેનસીલ રમાડયા કરે છે, રસ્તામાં ચાલતાં છત્રી કે લાકડી ચક્કર ચક્કર ફેરવ્યાં કરે છે, કેટલાક આખો દિવસ ક્ષુદ્ર નિરૂપયોગી બાબતો ઉપર બોલ બોલ કર્યા કરે છે–એમ અસંખ્ય રીતે પોતાના બળનો ક્ષય કરતા જ્યાં ત્યાં દષ્ટિગોચર થાય છે. કારણ જેમ પાણીથી ભરેલા વાસણમાં ઝીણાં ઝીણાં પણ બહુ સંખ્યાબંધ છિદ્ર પાડવાથી તે પાત્ર ખાલી થઇ જાય છે તેમ આવી સાધારણ લાગતી અસંખ્ય નિરૂપયોગી ક્રિયાઓ કર્યા કરવાની ટેવ પડી જવાથી પ્રાણતત્ત્વનો બહુજ વ્યય થઇ જાય છે અને તેથી અસંખ્ય વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થવાના સંભવો આવે છે. ઉપર જણાવ્યા તે વિના, પણ બીજા ઘણા માર્ગે શરીરબળનો નાશ થાય છે, જેમકે ;દ ઉપરાંત એટલે શરીરના ગજા ઉપરાંત કામ કરવાથી શરીરમાં પ્રાણતત્ત્વનું પ્રમાણ બહુ ટી જાય છે. વળી ઘણીજ મહેનતે પચી શકે તેવા, અને જેમાં પોષક તત્ત્વો બહુજ થોડા રમાણમાં હોય તેવા ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં પ્રાણતત્ત્વ ઓછું થઇ જઇ નિઃસત્વ બની બેલા માણસો જ્યાં ત્યાં હાલના સમયમાં દષ્ટિએ પડે છે. કારણ તેવા આહારમાંથી જેટલું ાપણ મળે છે તે કરતાં તેને પચાવવામાં, અને નકામા ભાગને શરીરમાંથી બ્હાર કાઢી નાખ-ામાં, વધારે બળનો વ્યય કરવાની શરીરને જરૂર પડે છે અને તેથી એકંદર રીતે "દળી ળીને ઢાંકણીમાં" વાળવા જેવું થાય છે. વળી ભય, શોક, ક્રોધ વિગેરે મનોવિકારને વશ વાથી પણ બળનો બહુ ક્ષય થાય છે; કારણ તેવા વિકારો શરીરની સ્વાભાવિક ગતિ અને યતિમાં બહુ અંતરાય નાખે છે અને તેથી ઉપજતી માઠી અસરોને સંપૂર્ણ રીતે વર્ણવતાં ાક મ્હોટું પુસ્તક ભરાય તેમ છે. એ ઉપરાંત, શરીરના સ્નાયુઓને હમેશાં તંગ હાલ-માં રાખવાની ટેવ વાળા માણસો પણ તે રીતે પોતાના બળનો બહુ મ્હોટા ાણમાં નાશ કરે છે. આવી ટેવ ઘણાં મનુષ્યોને હોય છે અને તેઓ ઉંઘી જાય છે ત્યારે ા તેમના શરીરના અવયવો તંગ હોય છે. શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા થવાથી ઘણીજ વિશ્રાંતી ગી થાક ઉતરી જાય છે. અને શરીરના અવયવો જ્યારે ઢીલા હોય છે ત્યારેજ પ્રાણતત્ત્વનો પ્રવાહ શરીરના સર્વ ભાગમાં અબાધિતપણે વહીને નવીન જીવન આપી શકે છે. સ્નાયુઓની શિથિલ અવસ્થા કેવી કરવી જોઇએ તે તમારે જાણવું હોય તો એક નાના બાળકને તે ઉંઘતું હોય ત્યારે ઉચકી જુઓ, એટલે તમને તેના હાથ, પગ, માથું, અને બીજા સર્વ અવયવો

હુંજ પરિણામ આવવાની વાટ જોઇશું. અથવા તો શારીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યા પહેલાં, કોઇ માણુસ ખોટી હિમત ધરી શસ્ત્રવૈદ્ય તરિકે બહાર પડે, તો તેની ઉદ્ધતાઇથી આપણુને અચંબો લાગે છે અને તેની પાસે જનાર દરદીઓની આપણુને દયા આવે છે. પરંતુ બાળકોને ઉછેરવાના શારીરિક, માનસિક, નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતો તથા કાયદા જેને અનુસરીને દરેક માતા પિતાએ ચાલવું જોઇયે, તેનો જરાપણુ અભ્યાસ કર્યાં શિવાય જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા તથા ઉછેરવાના કઠીન કાર્યમાં જોડાય છે ત્યારે તેવાં સ્ત્રી પુરૂષો તરફ કોઇ આશ્ચર્યથી જોતું નથી, તેમજ તેમની મખાઇનાં ભોગ થઇ પડનાર ભવિષ્યનાં બાળકોની કોઇને દયા સરખી પણુ આવતી નથી."

રાજ્યસત્તા તથા પ્રજાનો સંબંધ નિરંતરનો છે. અને તેમના ભવિષ્યનો આધાર નવીન થનાર પ્રજા ઉપર છે. આ દષ્ટિએ જોતાં પ્રજોત્પત્તી તે એક સામાજીક તથા રાજકીય કાર્ય છે, તે વાત યાદ રાખી બન્ને જાતીના યુવાનોને પ્રજોત્પત્તી સંબંધોનું, તેમજ છોકરો ભવિષ્યમાં બાપ થવાને તથા છોકરી ભવિષ્યમાં માતા થવાને શારીરિક યોગ્યતા કેવી રીતે સંપાદન કરી શકે તે વિષેનું જ્ઞાન આપવાની દરકાર રાજસત્તાએ રાખવી જોઇયે. કેળવણીના આ અગત્યના ભાગ તરફ હાલમાં બેદરકારી બતાવવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણુ નિંદ્ય રીતે તે દબાવી દેવામાં આવે છે, પરંતુ તેજ શિક્ષણુ ભવિષ્યમાં બહુજ ધ્યાનપૂર્વક અને સંપૂર્ણ રીતે શીખવવામાં આવશે, તેટલા માટે રાજ્યસત્તાએ તેમજ સામાજીકસત્તાએ લગ્ન ઉપર વધારે જવાબદારીનું દબાણુ કરવું જોઇયે. તેમજ સ્ત્રી પુરૂષના જીવન પર્યંતના લગ્નથી થતા સંબંધ ઉપર વિચાર પૂર્વક અગમચેતથી નજર રાખવી જોઇયે. એવા પણુ કેટલાક મનુષ્યો હશે કે જેઓ એમ ધારતા હશે કે લગ્ન એ લગ્નથી જોડાનાર સ્ત્રી પુરૂષોનેજ ફક્ત લગતી વાત છે અને તે સાથે સમાજ અથવા રાજ્યસત્તાને કંઇ સંબંધ નથી, પરંતુ દુનિયાં જાણે છે કે આ તેમનું ધારવું સત્ય નથી. સમાજ તથા રાજ્યના ભવિષ્યને લગતો આ એક સવાલ છે અને તેથી જ્ઞાતિ, સમાજ, વિગેરેના ઠરાવ તેમજ સરકારના કાયદાથી બંદોબસ્ત કરવા જેવી બાબત છે.

કેળવણીની દરેક સંસ્થામાં શારીરિક શિક્ષણુનું ખાતું ઉઘાડવાની તરફેણમાં શારીરિક નિર્બલતા વાળાં, આંધળાં, મૂગાં, કદરૂપાં તેમજ માનસિક અને લાક્ષણીક ખોડવાળાં મૂઢ તથા નામરદ—હજારો બાળકોના કરતાં વધારે સારી દલીલ મળી શકે તેમ નથી. નિશાળો તથા કોલેજોમાં ભણીને મનુષ્યનું અગત્યનું પવિત્ર કર્તવ્ય જે લગ્ન તેમાં જોડાઇ તેની જવાબદારીઓ માથાપર લેતાં પૂર્વે તે માટે યોગ્ય તૈયારી અને શિક્ષણુ સ્ત્રી પુરૂષોને પુરું પાડવાનું કર્તવ્ય રાજ્યસત્તા તથા સમાજનું છે અને તે બજાવવા તેમણે ઉત્સુક રહેવું જોઇયે.

જ્યાં સર્વોત્તમ પ્રેમનું સામ્રાજ્ય, તથા નિર્મલ અને અત્યંત પવિત્ર સંબંધ થવો સંભવે છે તેવા લગ્નની ધાર્મિકતા દરેક સ્ત્રી પુરૂષને એવી તો સમજાવી જોઇયે કે તે હમેશાં તેમના મનમાં રમ્યા કરે. અને તે સંબંધી આવશ્યક માહેતી અને જવાબદારી માટે તૈયારી કર્યા વગર તેમાં જોડાવું કોઇ પણુ માણુસ માટે મસલહ કારક નથી. એકદમ અવિચારે અથવા પૈસા વિગેરેની અયોગ્ય મતલબ સાધવા કરવામાં આવેલાં, દુઃખ અને પસ્તાવો ઉપજાવનાર લગ્નો દુનિયાંની વિપત્તીઓનું મુખ્ય કારણુ છે. આવાં વિપરીત લગ્નથી માત્ર તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોજ નીતિભ્રષ્ટ થઇ પડતીમાં આવે છે એમ નથી; પણુ તેવાં લગ્નના ફળરૂપ પ્રજા જીવનના ઉદ્દેશ વિષે એવા તો નીચ વિચારો સાથે જન્મે છે કે સ્વાભાવિક રીતે અને સહજમાં દુર્ગુણી અને કુકર્મી બને છે.

એવો પણ સમય હતો કે જ્યારે લગ્નમાં વધારેમાં વધારે ઉપયોગી છતાં અત્યંત થોડા સમજાયેલા પ્રજોત્પત્તિ સંબંધીના વિષય ઉપર, વિવાહ કરવા તૈયાર થયેલાં સ્ત્રી પુરૂષો સાથે વાત કરવી, અથવા તેમને લેખ દ્વારા તે સંબંધી યોગ્ય જ્ઞાન આપવું, તે ઘણું જ નિર્લજ્જ જણાતું. માર્ગદર્શક હોકાયંત્ર કે અસંખ્ય જીવનનૌકાનો વિનાશ કરનાર ભયંકર ખડકો સંબંધી ચેતવણી આપ્યા શિવાય સ્ત્રી પુરૂષોને લગ્નના સમુદ્રમાં ઝોકાવવામાં આવતાં. પાણીથી ઢંકાયલાં ક્રોધરૂપી ખડકો સંબંધી, વેર લેવાના સ્વભાવરૂપી છીછરી જગાઓ સંબંધી, અસાવધ પણારૂપી રેતીના ખડકો સંબંધી, અને એવાં બીજાં વિઘ્નો સંબંધી શિખામણ છૂટથી આપવામાં આવતી; પરંતુ હજારો જીવનનૌકાઓને પોતામાં આકર્ષી ગરક કરી જતા માયાવી પ્રવાહના ભય વિષે આપણા શરમાળ વડિલો મુંગાજ રહેતા !

એવી મિથ્યા શરમના વારા હવે વહી ગયા છે. આપણા જમાનામાં આપણને કંઇક વધારે જ્ઞાન મળ્યું છે. લગ્નરૂપી સમુદ્રમાં જીવનનૌકા હંકારવા તત્પર થયેલાં નવીન મુસાફરો હવે પોતાની મુસાફરીને કોઇ પણ રીતે સુધારનાર કે બગાડનાર દરેક બાબત વિષે માહિતી માગવા લાગ્યા છે. અને વિચારવાન અને અનુભવી પુરૂષો પોતાના જ્ઞાનભંડારમાંથી તે માગણી પૂરી પાડવા કમર કસી બહાર પડયા છે.

પરમેશ્વરે અને કુદરતે નિરમાણ કર્યું છે કે બેના (સ્ત્રી પુરૂષના) સંબંધથી ત્રીજું (બાળક) ઉત્પન્ન થાય; અને તે ત્રીજાના સુખનો આધાર તેનાં માતા પિતા ઉપર હોવાથી તેમનો સંબંધ થતાં પૂર્વે ઘણી બાબતો ઉપર ગંભીર વિચાર કરવાની જરૂર છે. હાલના વખતમાં માણસ પોતાની સ્થિતિનો વિચાર, અને ઇશ્વરે આપેલી બુદ્ધિને કોરે મકીને પરણે છે. અને જો એવાં અવિચારી લગ્નોથી પ્રજા ઉત્પન્ન થતી ન હોત તો સમાજને બહુ નુકશાન નહોતું; પણ પ્રજોત્પત્તિ તે લગ્નનું સ્વાભાવિક પરિણામ હોવાથી, માતા પિતા થવાની લાયકી સંપાદન કરવાના વિષય ઉપર જેટલો ભાર મૂકીને બોલીએ તેટલું ઓછું છે.

સારાં માબાપ થવાની યોગ્યતામાં પ્રથમ અગત્યની બાબત એ છે કે સ્ત્રી પુરૂષ પોતે ઉત્તમ પ્રકારનાં માતા પિતાથી જન્મેલાં હોવાં જોઇએ, અને આ શરત જેમ વધારે અને વધારે પાલન થતી જવામાં આવે તેમ સારું, ભવિષ્યમાં જન્મનાર બાળક પોતાનાં માબાપની યોગ્યાયોગ્યતા બાબત બોલી શકવા, અને જો તેઓ માતા પિતા થવા નાલાયક હોય તો પોતાના હિતની ખાતર તેમને પરણતાં અટકાવવા અસમર્થ હોવાથી, દરેક મનુષ્યના હૃદયમાં રહેલી દયા તથા ન્યાયની લાગણીઓને અનુસરીને, કેળવાયલા લોકોએ તેવાં દુર્ભાગી બાળકોની મદદે જવું જોઇયે અને અન્યાય સામે એવો તો જંગ મચાવવો જોઇયે કે જેથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા પહેલાં પોતાનાં બાળકોને શારીરિક, માનસિક તથા નૈતિક કેવો વારસો મળશે તેનો વિચાર કરવાનું દરેક માબાપને સુઝે.

માબાપ થવાની યોગ્યતામાં બીજી જરૂરની બાબત શુદ્ધ જીવન છે. આનો અર્થ વિચાર અને કામનાઓને પવિત્ર રાખવાં તથા દુષ્ટ કર્મો કરતાં અટકવું એ થાય છે. મલિન વિચારોએ ઘણાં મનુષ્યોની જીંદગીની ખરાબી કરી છે. પરણવાનો વિચાર રાખનાર દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઇયે કે પોતાનાં છોકરાં તેના વિચાર અને કર્મોના પ્રતિબિંબરૂપ નિવડશે; અને તેથી જે કોઈ આ વિષે ગંભીરપણે વિચાર કરી જોશે તેને પોતાનું જીવન નિર્મળ રાખવાની અગત્ય જણાઇ આવશે.

ઈચ્છા પ્રમાણે આયુષ્ દીર્ઘ કરવાની કળા.

પરમ પ્રિય વાચકબંધુઓ ! આ માસિકમાં આપણો આ પહેલ વહેલોજ સમાગમ થાય છે. આ પહેલાજ સમાગમમાં મેં યથેચ્છ દીર્ઘાયુષ્ એટલે ઇચ્છા પ્રમાણે આયુષ્યને દીર્ઘ કરવાની કળા એ નામનો અતિ ગહન છતાં અતિ ઉપયોગી વિષય હાથમાં લીધો છે, તેનું કારણ એજ છે કે આજકાલ સુધરેલા કહેવાતા મનુષ્ય પ્રાણીએ પ્રવૃત્તિમાં ઘણે દૂર નીકળી જઇને પોતાની જરૂરીઆતો અને તદનુસાર ઇચ્છાઓ પણ પુષ્કળ વધારી દીધી છે. સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે જરૂરીઆતો અને ઇચ્છાઓ જે પ્રમાણે વધતી જાય તે પ્રમાણે તે ઇચ્છાઓ અને જરૂરીઆતોને પૂર્ણ કરવાનાં સર્વ સાધનો પણ વધતાં જવાં જોઇએ. આ સાધનોમાં-સર્વથી અગત્યનું સાધન વખત છે એ બાબત સામાન્ય મનુષ્ય પણ જાણે છે; કારણ કે એક ખેતર ખોદવાને પાંચ દિવસ લાગે તો તેવડાં તેવડાં પાંચ ખેતર ખોદવાને પચ્ચીશ દિવસ લાગે એ નિર્વિવાદની વાત છે અને નિશાળમાં ત્રિરાશીના હિસાબ શિખતા છોકરાઓ પણ એ સારી પેઠે સમજે છે. અત્રે કોઇ શંકા કરશે કે વખત તો જે છે તેજ છે, એમાં કંઇ ફેરફાર થાય એમ છેજ નહિ; કારણ કે દિવસના ચોવીશ કલાકમાંથી ઓછા થઇને ૨૩ થવાના નથી, અથવા વધીને ૨૫ પણ થવાના નથી, તો પછી ઉપર પ્રમાણે લખીને વખતનો દાખલો મૂક્યો, એ ઘણોજ ગેરવાજબી છે. સમાધાનમાં કહેવાનું કે ભાઇઓ ! ઉતાવળ કરો નહિ, ધીમે ધીમે બધું સ્પષ્ટ થશે. અત્રે વખત એટલે મનુષ્યનું આયુષ્ છે. દિવસના ચોવીશ કલાક વધીને પચ્ચીશ કલાક થાય નહિ અને ઘટીને ત્રેવીશ થાય નહિ એ વાત ખરી છે, છતાં જો આયુષ્ય વધી શકે તો તો ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરવાનો સમય પણ વધ્યો એમ કહી શકાય અને તેજ પ્રમાણે જો આયુષ્ ઘટે તો ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરવાનો સમય ઘટ્યો એમ કહી શકાય.

હાલના સમયમાં સૌથી મોટી પંચાતી આયુષની છે. કાલે શું ખાઇશું કે શું પીશું, શું પહેરશું કે શું ઓઢશું, શું આપશું કે શું લેશું વિગેરે બાબતોની કાળજી મનુષ્યોને જેટલી નથી તેથી સહસ્રગણુ અધિક કાળજી, કાલે મને કંઇ રોગ તો ન થાય, અથવા પ્લેગ તો ન થાય. મારાં છોકરાં છૈયાંમાંથી કોઇનું માથું તો ન દુઃખે એટલે તેઓમાંથી કોઇનું કાંઇ અનિષ્ટ તો નહિ થાય, મારા અમુક અમુક સગાઓ દૂર દેશાવર રહે છે તેઓ બધા સહિસલામત તો હશે કે નહિ ! વિગેરે બાબતની હોય છે. જ્યાં ત્યાં મનુષ્યો બોલતાં સંભળાય છે કે, ભાઇઓ ! વખત બહુ બારીક આવ્યો છે. ઘડીનો કોઇને ભરૂંસો નથી, કાલ કેવી થશે તે ખબર નથી, આજે તો આમ બેઠા છીએ, ખાઇએ પીએ છીએ, અને આનંદ કરીએ છીએ; પણ કાલે શું થશે તે તો હરિ જાણે, અમુક મનુષ્યનો છોકરો પરમ દિવસે સાંજના તો મારી સાથે બાગમાં ફરવા આવ્યો હતો અને તે વખતે તો કોઇપણ જાતનો વિકાર હતો નહિ અને કાલે બપોરે હું મારા મામાને ત્યાં ગયો તો ત્યાં ખબર મળી કે તે છોકરો તો દેવલોક થયો છે, હરિ, હરિ, તું લજ્જા રાખીશ તો રહેશે, નહિ તો અમે પામર પ્રાણી તો આ કાળ સરખા પ્લેગ આદિના સપાટામાંથી બચવાને જરાપણ પ્રયત્ન કરી ફતેહ મેળવી શકીએ એમ નથી. આ અને આવા હજારો ઉદ્ગારો, આયુષ્યના અનિશ્ચિતપણાને સૂચવનારા, ક્ષણે ક્ષણે આપણે

સાંભળીએ છીએ. તો શું આ ઉદ્ગારો વગર વિચાર્યે લોકો કાઢતા હશે કે કંઈ સબળ કારણ હોવાથી તેઓ બોલતાં હશે ? કારણ એ છે જે હામ હામ અને ટપોટપ, ગામોગામ અને શહેરે શહેર લોકો મરણને શરણ થતા તેઓ જુએછે અને તે ભયંકર દેખાવની અસર થવાથી તેઓના મુખમાંથી ઉપર પ્રમાણે વચનો નિકળે એ સ્વાભાવિક જ છે. વળી આ મરણસંખ્યામાં જો વૃદ્ધ મનુષ્યો કે જેની ઇચ્છાઓ ઘણે ભાગે પૂર્ણ થઇ હોય તેવાઓ, અથવા નાના બાળકો કે જેઓને હજુ વધારે અને મોટી મોટી ઇચ્છાઓ મનમાં ઉત્પન્ન જ નહિ થઇ હોય તેવાઓ, અથવા શેર લાવે અને શેર ખાય એવા તદ્દન નિર્ધન સ્થિતિના માણસો, અથવા ફક્ત ખાઇ પીને પશુવૃત્તિમાં જ તૃપ્ત રહેનાર તન્ન મૂર્ખલોકો, અથવા હુંશિઆર છતાં પોતાની બુદ્ધિનો તદ્દન ગેરઉપયોગ કરી અનાથ અને રંક-નમ્રસ્વભાવના માણસોને હજાર પ્રકારે હેરાન કરનારા દુષ્ટ લોકોનો જ મોટો લાગ હોય તો તો એવા મરણોથી દુનિયાંને મોટું નુકસાન નથી અને વિચારવંતોને શોક કરવાનું કારણ નથી તેમજ તત્વવેત્તાઓને એ તરફ ધ્યાન આપી પોતાના અમૂલ્ય જ્ઞાન, બુદ્ધિ, સમય વિગેરેનો એ બાબતપર વિચાર કરવામાં ભોગ આપવાનું લેશ પણ પ્રયોજન નથી. પણ વસ્તુતઃ એવો સમય છે કે જુવાન પહાડ સરખાં સ્ત્રી પુરૂષો કે જેમનાપર આખા કુટુંબના ભરણપોષણ ઈત્યાદિકનો આધાર હોય, મોટા રાજ્યદ્વારી યુવાનો કે જેના બુદ્ધિ ચાતુર્યાદિ ગુણોને લીધે રાજ્યવ્યવસ્થામાં ધીમે ધીમે સુધારો થઇ અખિલ રાજ્યની સમસ્ત પ્રજા સુખનો સ્વાદ ચાખે એવી વકી હોય, મોટા ધર્મધુરંધરો કે જેની ધાર્મિકવૃત્તિ, ધર્મસંબંધી જ્ઞાન, પવિત્ર વર્તન, શુદ્ધ ઓજસ્વાન, પ્રભાવ, અને જનસમૂહના કલ્યાણ તરફજ દ્રષ્ટિ રાખવાથી અપૂર્વ લોકપ્રિયતા વિગેરે ગુણોથી દુનિયાંને અપૂર્વ લાભો થવાના સંભવ હોય, મોટા શાસ્ત્રાભિજ્ઞ પુરૂષો (scientists) કે જેની વિવિધ પ્રકારની વિદ્યાકળાને લીધે દેશની આબાદાની સપાટાબંધ વૃદ્ધિંગત થવાની આશા રાખવામાં આવી હોય, મોટા મોટા દેશાભિમાની, દેશહિતચિંતકો કે જેના તનમન-અને ધનવડે નિરંતર કરાતા દૃઢ આગ્રહવાળા અસંખ્ય પ્રયત્નોવડે દેશને પરપ્રજાના પરતંત્ર જુંસરા નીચેથી છુટી સ્વતંત્ર બનવાનો મંગળ સમય નજીક આવ્યો છે એવા મનોરથના તરંગો હમ્મેશાં લોકોના મનમાં આવ્યા કરતા હોય, મોટા મોટા પરોપકારી ઉદારદાનેશ્રી ગૃહસ્થો કે જેના પૈસા ટકા અને વૈભવોમાંથી દેશકલ્યાણને માટે મોટી મોટી રકમો મળવાની આશા રખાતી હોય અને જેઓ ગરીબના બેલી કહેવાતા હોય, મોટા મોટા રાજ્યવંશીઓ કે જે ગમે તે રસ્તે પોતાના તન મન અને ધનવડે તેમજ પોતાની સત્તાના બળવડે પોતાની પ્રજાને અયોગ્ય રસ્તેથી યોગ્ય રસ્તાપર લાવી તેઓ વધારે અને વધારે સુખી થાય એવી યોજનાઓ કરવામાંજ રચી પચી રહ્યા હોય તેવાઓ અને મોટા મોટા કવિઓ, લેખકો તત્વવેત્તાઓ, કસ્બીઓ અને એવા જ બીજા હજારો, ઉપયોગી યુવાન સ્ત્રી પુરૂષો પોતાની ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કર્યા શિવાય, પોતાના સગાં, વહાલાં, મિત્રો, હિતૈષીઓ, ન્યાતિભાઇઓ, દેશીભાઇઓ વિગેરેને પોતાની તરફથી જેટલો અને જેવો સંતોષ આપવો જોઇએ તેમાંથી ચતુર્થાંશ પણ આપી શક્યા વિના જ, મોહમાયાના ભરેલા, જોતજોતામાં દુષ્ટ મૃત્યુના પંજામાં ગપડાઇ જતાં વારંવાર જોઇએ છીએ. અને તેઓને તેવી સ્થિતિમાંથી છોડાવવાને કાંઇ પણ કરી શકવાને બદલે રૂદન કરવાનો અને છાતી માથાં કૂટીને તથા શોકમય થઇને, પડતા દુઃખને અણછુટકે પણ ભોગવવાનો વખત આવ્યો છે. આ પ્રમાણે વિકટ સમય આવેલો હોવાથી

દુનિયાને ઘણો જ ગેરલાભ થાય છે. માટે આવા ઉપયોગી મનુષ્યોના મૃત્યુવશ થવાથી સર્વને એક મોટું શોકનું કારણ મળે છે એ સ્પષ્ટ છે. અને તેથી જ તત્વવેત્તાઓને એ બાબતપર પૂર્ણ વિચાર કરવો અતિ આવશ્યક છે.

જ્ઞાન અનંત છે, સર્વ વ્યાપક છે, સર્વની સામાન્ય હકવાળી પુંજી છે વિગેરે આપણા વેદાંતીઓ કહી ગયા છે, તેમજ પાશ્ચિમાત્ય તત્વવેત્તાઓ પણ એમ જ કહે છે. કોઈ કદાચ એમ કહે કે મેં તો તદ્દન નવીન જ શોધ કરી છે; એટલે દુનિયાંમાં કોઇને કોઇ વખત પણ નહિ સમજાયલું, નહિ જણાયલું, અને કલ્પનામાં પણ નહિ આવેલું એવું જ્ઞાન આજે મને ઉપ્તન્ન થયું છે, તો તે મનુષ્યની મોટી ભૂલ સમજવી. કારણ કે અખિલ વિશ્વ, સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માવડે નિરંતર પરિપૂર્ણ રહે છે એમ વેદમાં અસંખ્ય જગાએ સ્પષ્ટ રીતે કહ્યું છે. અને સામાન્ય મનુષ્યોમાં પણ એમજ કહેવાય છે કે ભાઈ ' પરમાત્મા શિવાય તલભાર કે અણુભાર જગા ખાલી નથી. નાના બાળકોને મ્હોંડે પણ આપણે ત્રીજી ચોપડીની કવિતામાં આપેલી લીટીઓ સાંભળીએ છીએ કે—" આસપાસ આકાશમાં, અંતરમાં આભાસ; શ્વાસ શ્વાસની પાસ પણ, વિશ્વપતિનો વાસ. ખાલી જગ્યા ખોળીયે, કણી મૂકવા ઠામ; કયાંયે જગકર્તા વિના ઠાલું ન મળે ઠામ. " આ પ્રમાણે પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે અને એ પરમાત્મા ચિત્સ્વરૂપ છે એટલે જ્ઞાનસ્વરૂપ છે, તો એ પરથી સિદ્ધ થાય છે કે જ્ઞાન સર્વવ્યાપક છે એટલે જ્ઞાન કંઇ કોઇથી ઉપ્તન્ન થઈ શકે એમ નથી; પરંતુ જ્ઞાનના અખૂટ ભંડારમાંથી જેને જેટલું જોઇએ તેટલું પોતાની બુદ્ધિ પ્રમાણે અને પોતાને વિદિત યુક્તિઓ વડે અને પોતાનાથી પોતાના મગજમાં રાખી શકાય એટલું જ્ઞાન મેળવી લે છે.

ઉપરના ખંડકનું અત્ર એટલુંજ પ્રયોજન છે કે આજે આ વિષય જે મેં લખવા માંડયો છે તે કંઇ મેં નવીન ઉપજાવી કહાડયો નથી; પણ અનાદિકાળથીજ જે નિયમો યથેચ્છ દીર્ઘાયુર્ આપવામાં મદદભૂત થતા આવ્યા છે અને જે નિયમોવડે અસલના યોગીઓ, મહાત્માઓ અને ચિરંજીવીઓ યથેચ્છ અથવા દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવતા હતા, તેજ નિયમોમાંથી કેટલાક મારી જાણ પ્રમાણે અત્રે દર્શાવવાનો હું પ્રયત્ન કરું છું. એમાંથી કેટલાક પોતે જાતે અનુભવેલા હશે, કેટલાક અન્ય આધારભૂત ગણાતા મહાન્ પુરૂષોએ અનુભવેલા હશે, અને કેટલાક તેવા મહાત્માઓએ લખેલા અને કહેલા હશે. સારાંશ કે જે જે નિયમો બતાવવામાં આવશે તે સર્વે કંઇ પોતે જાતે અનુભવેલા, કે અંદાજ કલ્પનામાંથીજ ઉત્પન્ન કરેલા કે કોઈ એકજ પુરૂષ કે પુસ્તકના આધારથી લીધેલા છે એમ ધારશો નહિ. વિવિધ પુસ્તકો દ્વારા, વિવિધ સજ્જનો દ્વારા, વિવિધ અનુભવદ્વારા અને વિવિધ અવલોકન દ્વારા જાણેલા અસંખ્ય નિયમોને પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ આપેલી બુદ્ધિશક્તિ દ્વારા તુલના કરીને જે જે નિયમો યથેચ્છ દીર્ઘાયુર્ માટે લાભ લાગ્યા છે તે તે નિયમોને અત્ર જણાવવામાં આવ્યા છે. નવીનતાનો હક કે દાવો હું લેશમાત્ર પણ કરતો નથી એટલુંજ ફક્ત અત્ર કહેવા માગું છું.

ઉપર આપણે જોઇ ગયા તેમ અસંખ્ય કિંમતી રત્નો મૃત્યુના અયોગ્ય અને અકાલિક જુલમથી હાલવારમાં અલપાઇ જતા આપણે વારંવાર જોઈએ તથા સાંભળીએ છીએ. અત્ર વિચાર કરો કે આવા રત્નો ગણાતા અથવા પુરૂષવરો કે નરેન્દ્રો ગણાતા મનુષ્યોએ પોતાના મનમાં ભવિષ્યને માટે કેવી કેવી અને કેટલી કેટલી મહાન્ આશાઓ બાંધી હશે અને કેવી [illegible]ડી મોટી ઇચ્છાઓ કરી હશે. છતાં યથેચ્છ દીર્ઘાયુર્ પ્રાપ્ત કરવાની કળા વિદિત નહિ હો-

વાથી તેઓ પોતાની આશાઓ અને ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કર્યા વિના, પોતાના અગાધ પરિશ્રમનું યથેચ્છ ફળ ભોગવ્યા વિના, પોતાની અસંખ્ય જનહિતકારી યોજનાઓને જાહેરમાં પ્રદર્શિત કર્યા વિના, અથવા તો અમલમાં મકયા વિનાજ, અણછુટકે, પરાણે, પોતાની, પોતાના સગાવહાલાની અને પોતાના લાગતા વળગતા, ઓળખાણુ પીછાણવાળા, અને દેશબંધુઓની મરજી વિરૂદ્ધ, આ સંસાર છોડી ચાલ્યા જાય છે. ભાઇઓ ! વિચાર કરો કે જો દૈવેચ્છા એવીજ હોય અથવા પરમાત્માએ એવુંજ નિર્માણ કીધું હોય કે એવા રત્નો એ પ્રમાણેજ નાશ પામવા જોઇએ, તો તે કેટલું અયોગ્ય કહેવાય. ખરૂં જોતાં એવા પુરૂષોની અથવા મહાત્માઓની જીંદગી તેઓની ઇચ્છાઓના પ્રમાણમાં લાંબી થવી જોઇએ કે જેથી તે ઇચ્છાઓ સર્વે પૂર્ણ કરવા તે મહાત્માઓ ભાગ્યશાળી થાય. પરંતુ હાલ પ્રત્યક્ષપણે આપણે જે જોઇએછીએ તે એથી તદ્દન ઉલટુંજ છે. ત્યારે શું પરમાત્મા કે જે દયાસાગર, સર્વ પ્રાણીઓનું સદા સર્વદા હિત કરનાર, અનાથનો નાથ, ગરીબનો બેલી, સત્યનો સંગી, સાધુને સહાયકારી, ધર્મનો રક્ષક અને એવાજ સારા કામ કરનારને મદદ કરીને ઉન્નતિએ દોરનાર ગણાય છે, તે શું મનુષ્યની જીંદગી આવી ક્ષણભંગુર રહે એમ ઇચ્છતા હશે ? વિચાર કરતાં મને તો એમ સમજાય છે કે એ પ્રમાણે હોયજ નહિ. એથી ઉલટું તે તો સદા સર્વદા જે તે રીતે, જીવને આ અમૂલ્ય મનુષ્યદેહ કે જે દેવોને પણ દુર્લભ છે અને જેની સ્વર્ગવાસીઓ પણ અદેખાઇ કરે છે તે અર્પીને તેને જે જે અનુભવો કરાવવા હોય તે સર્વે અનુભવો એકી વખતે અને જેમ બને તેમ જલદી થઇને આપ્યે. મોક્ષ મેળવવા તરફ વૃત્તિ થઇને મોક્ષના સાધનો સાધી મોક્ષરૂપી સર્વોત્તમ અને અંતિમ ફળ મેળવી કૃતકૃત્ય થઈ રહે એવા હેતુથી હજારો અને લાખો ભૂલોથી થતા દુઃખદ ફળોને બને તેટલા અને યોગ્ય લાગે તેટલા દૂર કરીને ગમે તેમ કરીને આ દેહ કે જે કર્મ કરવાના સાધનરૂપ છે તેને સારી રીતે ટકાવી રાખવાને માટે નિરંતર મદદ કર્યાજ કરે છે. જો તેની મદદ નહિ હોય તો સામાન્ય બુદ્ધિમાનને પણ સમજાય એમ છે કે ગર્ભાવસ્થાથી લઇને યુવાન અવસ્થાવાળું સુદૃઢ નિરોગ શરીર થાય ત્યાં સુધીમાં આ દેહપર પ્રાણહર વિઘ્નોનો જરાપણ તોટો છે ? તેની મદદ નહિ હોય અને તેની અકળ કળાથી અને પ્રેમથી જો આપણે સદા સર્વદા સુરક્ષિત નહિ હોઇએ તો સાધારણ પશુ પક્ષીઓ અથવા અન્ય પ્રાણીઓ કે જીવજંતુઓ ક્ષણમાં મનુષ્ય દેહને મરણનેશરણ પહોંચાડવા પૂર્ણ શક્તિમાન છે. હશે ! આપણે અત્યારે તત્વજ્ઞાનનો વિષય વિચારતા નથી એટલે એ બાબતમાં બહુ ઊંડાં ઊતરવાની આ તક નથી. અત્ર તો ફક્ત એટલુંજ દર્શાવવાનું છે કે અકાલિક અને ટુંકી વયમાં મનુષ્ય પ્રાણીનું મૃત્યુ થવામાં કુદરતી નિયમો વિષેનું મનુષ્યનું અજ્ઞાન તેમજ તેનું અયોગ્ય વર્તન વિગેરેજ કારણો હોવાથી પૂર્ણ ન્યાયી અને પરમ કૃપાળુ પ્રેમસ્વરૂપ પરમાત્માને શિરે જે દોષનો ટોપલો ચઢાવવામાં આવે છે તે કેવળ શોચનીય છે.

અત્ર એ સવાલ થશે કે શું ત્યારે મરવું કે જીવવું અને તે પણ વહેલું કે મોડું સો વર્ષે કે હજાર વર્ષે તે બધું મનુષ્યના હાથમાં છે એમ તમે કહેવા માગો છો ? જવાબ આપવાનો કે હા ભાઈ હા, હું ખાત્રીથી કહું છું કે હા, હજારવાર બુમ પાડીને કહું છું કે હા, શાસ્ત્રો અને વેદો તથા પુરાણો બધાંજ ડિંડિમ વગાડીને કહે છે કે '**मनः एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः**' એટલે કે જો મનમાં હજાર વર્ષ જીવવું એવી ઇચ્છા હોય તો તેમ

પણ થઈ શકે. સુખ કે દુઃખ, લાભ કે ગેરલાભ, વૃદ્ધિ કે હાનિ, બંધ કે મોક્ષ, સ્વતંત્રતા કે પરતંત્રતા જે કંઇ થાય છે તે સર્વે મનનાંજ કારણુ છે અથવા મન એજ આ પ્રમાણે થવામાં કારણીભૂત છે. આ ઉપર દર્શાવેલું મન એવ વાક્ય પૂરેપૂરું સમજાય તો ચ્હાય તે કરવા મનુષ્ય સમર્થ થાય એમ છે. જે કંઈ દુઃખ ભોગવે છે અથવા જે કંઇ ન્યૂનતા રહે છે તે ફક્ત મનુષ્ય પોતાનું મન હાથમાં રાખી શકતો નથી તેથીજ છે. હશે ! આ વેદ વેદાંત અને સર્વે શાસ્ત્રોના સારભૂત વાક્યને સમજાવવાનો આ પ્રસંગ નથી, ઈશ્વરેચ્છા હશે તો કોઇક પ્રસંગે જ્યારે આપણે યથેચ્છ દીર્ઘાયુષ્યનો વિષય પૂરો કરીશું ત્યાર પછી અનુકૂળ વખતે એ વિષયપર વિચાર કરશું. અત્રે એટલુંજ જાણવું જરૂરનું છે કે મનથી બીજાં ધારેલાં કામો પાર પડે છે તેમ આ દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવાનું કામ પણ મન વડેજ સિદ્ધ કરી શકાય એ વાત સર્વ શાસ્ત્રોને સંમત છે, છતાં આગળ ઉપર આપણે એ બાબતને અથવા એ સિદ્ધાંતને યુક્તિ પ્રયુક્તિથી પણ સાબિત કરીશું.

કળિયુગની શરૂઆત પહેલાં થોડો વખત આગમચ કહો કે કળિયુગની શરૂઆત થયા પછી થોડાજ વખતમાં કહો શ્રી રામચંદ્રજીના રાજ્યમાં એક એવો બનાવ બન્યો કે એક બ્રાહ્મણને ત્યાં તેનો પુત્ર મરણ પામ્યો. તરતજ આ પુત્રના શબને લઇને તેનો પિતાશ્રી રામચંદ્રજીના દરબારમાં આવ્યો અને તે શબને ત્યાં મુકીને કહેવા લાગ્યો-'અરે રાજા ! આ તારા રાજ્યમાં શું શું પાપો થાય છે કે જેને લીધે આ મારો પુત્ર હું હયાત છતાં મારા પહેલાંજ મરણ પામ્યો. ગમે તેમ કરીને પાપીને શોધી કાઢી તેને શિક્ષા કર કે જેથી મારો પુત્ર પાછો જીવતો થાય. જો મારો પુત્ર જીવતો થશે નહિ તો હું પણ અત્રેજ દેહ પાડીશ અને એ બન્ને બ્રહ્મહત્યાઓ તારે શિરે ચોંટશે. માટે ગમે તેમ કરીને મારો પુત્ર ફરીને જીવતો થાય એવી ગોઠવણ કરો.' શ્રી રામચંદ્રજી પણ તેના કહેવા પ્રમાણે પાપીની શોધમાં નિકળ્યા અને તેને શોધી કાઢી યોગ્ય શિક્ષા કરી પાછા ફર્યા. આ પ્રમાણે કરવાથી પેલો બ્રહ્મપુત્ર ફરીને બેઠો થયો. આ એક આખ્યાયિકા છે અને રામાયણ વાંચનાર કે સાંભળનારને તે સારી પેઠે વિદિત હોય છે. આખ્યાયિકામાં કેટલે દરજ્જે સત્ય છે, કેટલે દરજ્જે કવિની યુક્તિ અથવા અતિશયોક્તિ અથવા કંઈ વધારો કર્યો છે તે જોવાનું આપણું કામ નથી. આપણે તો ફક્ત એટલુંજ જાણવાનું કે શ્રી રામચંદ્રજીના વખતમાં એ પ્રમાણે સામાન્ય રીતે પિતા અથવા માતા પહેલાં તેઓના પુત્ર પુત્રાદિ મરણ પામતાં હતાં નહિ (અથવા હશે નહિ); મતલબ કે તે વખતમાં ઘણે ભાગે લોકો નિરોગ, સુદૃઢ અને દીર્ઘાયુષી હતા. વળી આપણા ઋષીઓ યોગીઓ વિગેરે અસલના જમાનાના મહાપુરૂષો હજારો વર્ષ જીવતા હતા અને તેમાંના અશ્વત્થામા, બલિ, પરશુરામ જેવાઓ તો હજી પણ જીવતા છે એમ કહેવાય છે. ધ્રુવ જેવાએ છપ્પન હજાર વર્ષ રાજ્ય કર્યું કહેવાય છે. લોમશ ઋષિ જેવા તપસ્વી તો વળી એવા થઈ ગયા કહેવાય છે કે એક એક કલ્પે તેનો ફક્ત એક એક વાળ એટલે શરીરપરનો રોમ ખરતો હતો. આવાને આવા અસંખ્ય દાખલાઓ આપણા અસલના પુસ્તકોમાં આપણે વાંચીએ છીએ. ત્યારે શું એ બધી વાત ખોટી સમજવી ? અને કવિ લોકો જેમ બીજી વર્ણન કરવાની બાબતોમાં રસિકતા લાવવા માટે અતિશયોક્તિ વાપરતા હતા, તેમ આ આયુષ્યના સંબંધમાં પણ તેઓએ અતિશયોક્તિ વાપરી હશે એમ ધારો છો ? અને તે પણ વળી હાલની માફકજ પચાસ કે પોણોસો વર્ષનું તેઓનું આયુષ્ય છતાં તેઓ દશ હજારને વીશ હજાર વર્ષ સુધી જીવતા

એમ કહીને એટલી બધી અતિશયોક્તિ વાપરી હશે એમ શું તમારૂં ધારવું છે? કદાચ તમે કહેશો કે હા, હા ને હા, એમજ છે; અતિશયોક્તિ નહિ તો વળી બીજું શું ? ઠીકભાઇ, ધારો કે તે અતિશયોક્તિ હતી; પણ હાલ જે પોણોસો કે એંશી વર્ષના વૃદ્ધ પુરૂષો છે તેઓને જરા પૂછશો તો તેઓ તમને કહેશે કે આજથી પચાસ કે સાઠ વર્ષ પૂર્વે આજની માફક, ત્રીસ ચાલીસ કે પચાસ વર્ષની ઉમ્મરમાં આટલા બધા મનુષ્યો મરતા હતા નહિ પણ પચાસની ઉપરની ઉમ્મરના મનુષ્યોજ વધારે પ્રમાણમાં મરતા હતા અને તો પણ તે પ્રમાણ આજના વખતમાં તદ્દન જુવાન ઉમ્મરના માણસોના મૃત્યુના પ્રમાણ કરતાં ઘણું ઓછું હતું. આજના જુવાનીઆઓની એટલે પચાસ વર્ષ લગીના મનુષ્યોની મરણ સંખ્યાનું જે પ્રમાણ છે તે પ્રમાણ તો તે સમયમાં પોણોસો વર્ષ ઉપરના મનુષ્યોના મરણ પ્રમાણ જેટલું છે. વળી આજથી પોણોસો વર્ષ પૂર્વે સો વર્ષના અને તેથી પણ વધુ ઉમ્મરના ઘણા મનુષ્યો મળી આવતા હતા જ્યારે હાલ સો વર્ષના મનુષ્યોને એક આશ્ચર્ય કારક બનાવની પેઠે લોકોને જોવાનું મન થાય છે અને અમુક પુરૂષ કે સ્ત્રીને સો વર્ષ કે તેથી પણ પાંચ સાત વર્ષ વધુ થયાં છે એમ કોઇ કહે તો તરતજ સાંભળનારના મુખમાંથી આશ્ચર્યદર્શક ઉદ્ગારો સંખ્યાબંધ નિકળી પડે છે અને કહે છે કે ભાઇ! એ તો ભાગ્યશાળી છે. તો શું એ વાતો પણ બધી ગપ જેવી કે અતિશયોક્તિ ભરેલી તમને જણાય છે? જો તમે હા કહેશો તો હું એટલુંજ કહીશ કે તમને દીર્ઘાયુષ્ પ્રાપ્ત કરવાને અત્યંત અણગમો ઉપજે છે અથવા તેમ કરવાને તમને જરા પણ દરકાર નથી; કારણ હાલમાં પણ સવાસો દોઢસો વર્ષ લગીના વૃદ્ધ મનુષ્યો ક્વચિત્ ક્વચિત્ જોવામાં કે સાંભળવામાં આવે છે. અને જો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે તમને દીર્ઘાયુષી થવાની ઇચ્છા ન હોય તો મારે પરાણે તમને આ બાબત સમજાવવી નથી અને એટલુંજ કહુંછું કે આ લેખ તમારે માટે નથી, પણ જેઓને દીર્ઘાયુષી થવાની પ્રબળ ઇચ્છાઓ હોય તેઓને માટેજ આ લેખ લખવો શરૂ કર્યો છે, પણ જો કદાચ તમે ખરે ખરા જીજ્ઞાસુ હો અને ફક્ત તમારા મનની ખાત્રી ન થતી હોય કે મરણ પછે તેટલો વખત તે વળી કેમ કરીને જીવી શકાતું હશે, તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે ભાઇ ! જરા ધીરજ રાખી આ માસિકમાં ઉપરના મથાળા નીચે જેટલા લેખો આવે તેટલા બરાબર ધ્યાન પૂર્વક વાંચી જોવા કૃપા કરશો, તો મારા ધારવા પ્રમાણે તમારી શંકાઓ તદ્દન નિર્મૂળ થઇ ગયા વિના રહેશેજ નહિ. છતાં કદાચ કોઇ શંકા રહી જાય તો તે શંકા આ માસિકના તંત્રીને લખી જણાવશો તો તે વિષે હું ખુલાસો કરીને મારી યથા શક્તિથી તમને સંતોષ આપવા પ્રયત્ન કરીશ.

આજ રોજે આપણે આટલી પ્રસ્તાવના કરીનેજ લેખનો વિસ્તાર, આગળ ઉપર એટલે બીજા અંકોને વાસ્તે મુલતવી રાખીશું. પરંતુ અત્રે એક સૂચના કરવાની ખાસ જરૂર જણાયાથી નીચે પ્રમાણે સૂચના કરૂંછું તેપર પૂર્ણ ધ્યાન આપવા સર્વે વાચકોને આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ છે કેઃ—

આપણે સર્વે જાણીએ છીએ કે સ્વપ્નામાં ગમે એટલો મિષ્ટ મેવો ખાઇશું તેથી જઠરાગ્નિ શાંત થઇને તૃપ્તિ થાય એ તદ્દન અસંભવિત છે, તેમજ વાતોનાં વડાંથી પણ પેટ ભરાતું નથી. વળી ધારો કે એક મનુષ્ય પાકશાસ્ત્રમાં એટલે વિવિધ પ્રકારના ઉત્તમ ભોજનના પદાર્થો બનાવવામાં અતિશય કુશળ હોય; છતાં જ્યાં સુધી તે રસોઇ કરે નહિ એટલે રસો-

ઇનાં સર્વે સાધનો એકઠાં કરી તેનો વિધિ પ્રમાણે ઉપયોગ કરી અમુક સ્વાદિષ્ટ અથવા સામાન્ય પ્રકારનું પણ ભોજન તૈયાર કરે નહિ ત્યાં સુધી તે ભોજનના સ્વાદનો અને તેથી ઉત્પન્ન થતી તૃપ્તિનો લેશ માત્ર પણ અનુભવ કરી શકે નહિ. તેજ પ્રમાણે યથેચ્છ દીર્ઘાયુષ્યને માટે જે જે યુક્તિઓ બતાવવામાં આવે અને જે જે નિયમો પાળવાના બતાવવામાં આવે તથા જે જે વસ્તુઓ અથવા વર્તનો અયોગ્ય અને હાનિકારક જણાવવામાં આવે તે સર્વેને બરાબર લક્ષમાં રાખી હિતકર્તા નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરવામાં આવે અને હાનિકારક જણાય તેનો ત્યાગ કરવામાં આવે તોજ ઉક્ત ફળ મેળવવા ભાગ્યશાળી થવાય; નહિ તો કદી પણ તેની સ્વપ્નમાં પણ આશા રાખવી નહિ.

વળી ગુરૂ કહે તેમ કરવું; પણ તે કરે તેમ નહિ કરવું એ શ્રીશંકરસ્વામિના અમૂલ્ય ઉપદેશને ધ્યાનમાં રાખી યથેચ્છ દીર્ઘાયુષ કેમ મેળવી શકાય તેના નિયમો કદી બતાવનાર અથવા સમજાવનાર પોતે તે નિયમો પાળી શકતો નહિ હોય અથવા પાળતો નહિ હોય તો તે ધ્યાનમાં લેવાનું આપણું કામ નથી; કારણ કે અમુક પાકશાસ્ત્રી આપણને રસોઇ કેમ કરવી તે બતાવે, પરંતુ તે આલસ્યાદિક કારણોને લીધે પોતે રસોઇ કરીને જમે નહિ તેમાં આપણને શી હાનિ થવા સભવ છે? કંઇજ નહિ. આ ઉપરથી એટલું પણ સમજવું જોઇએ કે અત્રે જે નિયમો દર્શાવવામાં આવશે તે નિયમો અમે પોતેજ જો નહિ પાળીએ તો તે નિયમો જાણવા માત્રથી અમે અમારી મરજી માફક દીર્ઘાયુષી થઈ શકીએ નહિ, તો અન્ય મનુષ્યો તે નિયમો જાણવા માત્રથી યથેચ્છ દીર્ઘાયુષ્ પ્રાપ્ત કરી શકશે એવી આશા રાખવી તે દુરાશાજ સમજવી.

ભાઇઓ! મારા વ્હાલા દેશ ને મારી પવિત્ર માતૃભૂમિની ખાતર હું તમને હાથ જોડીને કહું છું કે આ લેખ વાંચી, સારી રીતે મનન કરીને જે જે શંકાઓ ઉત્પન્ન થાય તે તે, આ માસિકના તંત્રી મારફતે મને પૂછી નિવારણ કરીને તમે આ લેખમાં જે નિયમો દર્શાવવામાં આવશે તેનો અનુભવ કરીને એકવાર ફાયદોકર્તા માલમ પડે તો ફરી કદી પણ નહિ છોડી દેવાની પ્રતિજ્ઞા કરીને અને દીર્ઘાયુષી થઇને તમારા મનના મનોરથ પૂર્ણ કરો એટલીજ મારી ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રાર્થના છે. (અપૂર્ણ.)

કોલેરા.

કોલેરાને સંસ્કૃતમાં વિસુચિકા, અંગ્રેજીમાં કોલેરા (Cholera), યુનાનીમાં હેઝા અને ગુજરાતીમાં કોગળીયું કરીને કહે છે. તેના બે પ્રકાર છે. (૧) બાઇ-જે મોસમમાં થાય તેને બાઇ કહે છે, (૨) આમ-જે ગમે ત્યારે થાય તેને આમ કરીને કહે છે.

કોલેરા એ અજીર્ણનો રોગ છે. અને તેમાં ઉલટી તથા ઝાડો થાય છે. સંસ્કૃતમાં સુચિ એટલે સોય વાતની બીમારીથી શરીરમાં સોયની માફક ખુંચે છે, માટે તેનું નામ સંસ્કૃતમાં વિસુચિકા એવું આપવામાં આવ્યું છે. અને અજીરણમાં વાતનું જોર વધવાથી પણ આ વ્યાધી થાય છે.

જે માણસ નિયમસર ખાય છે તેને આ રોગ ઓછો થાય છે. વધારે ખાવાથી, વાયડા પદાર્થો જેવાકે ચીભડાં કાકડી આદિ પદાર્થો ખાવાથી આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી ઝાડો, ઉલટી, તરસ, શળ, પીડીમાં દુખાવો, ગોટલાં અને તાણુ થાય છે. ચહેરાનો રંગ બદલાય છે. કેટલીક વાર કંપવા જેવું દેખાય છે. હૃદય તથા માથામાં દરદ થાય છે. કેટલીક વખત હોજરીમાં અનાજ પાચન થતું નથી ત્યારે હોજરીમાં ખારા જેવો રસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેનાથી પેટમાં તથા આજુબાજુમાં આફરો થઇ મૂર્છા તથા દુખાવો થાય છે, અને પવન બંધ થઇ પેટની આજુબાજુ તથા કંઠમાં ફરે છે તેનાથી ઝાડો પેશાબ બંધ થાય છે, તરસ બહુ જ લાગે છે. ઓડકાર આવે છે, આમાં ઝાડો કરાવવાની જરૂર છે. કફ વધવાથી આફરો શળ, દાહ, પસીનો થાય છે, ઉલટી થાય છે, અવાજ બંધ થાય છે, વારંવાર થુંક આવે છે, કરોડના હાડકામાં દુખાવો થાય છે, અને શરીર લાકડા જેવું અકડાઇ જાય છે, ખાધેલા ખોરાકથી કફ અને વાત ઉત્પન્ન થઈ જ્યારે કોઈ દ્વારથી બહાર નીકળતા નથી ત્યારે પણ આ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

ગંદકીમાં રહેવાથી, ગરમીમાં સફાઇ ન રાખવાથી, ઘરની આસપાસ ગટર તથા નળોમાં કચરો ભરાઇ નીકળતી દુર્ગંધથી, બંધ પાણીમા પાવડા ભગવાથી સડેલું પાણી પીવામાં આવવાથી, મરેલાં ઢોરો મેદાનમાં પડયાં રહી નીકળતી દુર્ગંધથી, ગરમીના દિવસમાં વરસાદ થયા પછી એક જગામાં ઘણાં માણસો ભેગાં થવાથી, વાસી ખોરાક ખાવાથી, અને માખીઓની આવ જાથી આ દર્દ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે પૈદા થાય છે.

માખીઓના સંબધમાં ડા. ડબલ્યુ મોરે લખે છે કે—માખીઓ ચેપીરોગના ફેલાવાનું ભારે કારણ છે. દરદીના ઝાડા તથા ઉલટી ઉપર બેસીને ત્યાંથી ખાવાની વસ્તુ ઉપર બેસે છે અને તે ખોરાક જેના ખાવામાં આવે છે તેને આ વ્યાધિ લાગુ પડે છે. કોલેરા એ એક ચેપી રોગ છે અને તેનો નિર્ણય કરવા આસ્ટ્રીઆમાં ડાકતરોની કમીટી મળી હતી તેમાં તેઓએ નકી કર્યું છે કે એ રોગ એક જગાએથી બીજી જગાએ જાય છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને માખીઓદ્વારા, માણસોદ્વારા અથવા એક ગામની વસ્તુ બીજે ગામ જાયછે તે દ્વારા, વગેરે કારણોથી કોલેરાનો વ્યાધિ થાયછે. ડાકટરોનો અભિપ્રાય એવોછે કે આ વ્યાધિનું ઝેર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે લોહીના લાલ, અને ધોળો ભાગ જુદા કરી નાખેછે અને તેને લીધે ધોળા રંગના ઝાડા તથા ઉલટી થાય છે. જે દરદીના દાંત, નખ, હોઠ કાળા પડી જાય છે, તથા માણસને ઓળખી શકે નહીં, આંખો ઉંડી ઉતરી જાય, અવાજ ઝીણો થાય, અને હાથ પગ નરમ થઈ જાય તેવો દરદી ભાગ્યે જ બચે છે.

દરદીની સારવાર કરવા હિંમતવાળા માણસને પાસે રાખવો; કારણકે પોચી છાતીવાળાને તેની અસર થતાં વાર લાગતી નથી. અને તે સમયમાં એની દવાઓનો ઉપયોગ કરવો કે જેથી કોલેરા થાય નહીં તેવી દવાઓ નીચે પ્રમાણે છે—

(૧) સુંઠ, કાળાંમરી, લવીંગ, સંચળ, સિંધવ, એ દરેકચીજ ત્રણતોલા, જવખાર, સાજીખાર, જીરૂં, એલચીદાણા, તમાલપત્ર, દરેક દોઢ તોલો, એ દરેકને ખાંડીને લીંબુના રસમાં ચાર કલાક ખલ કરવો. ત્યારબાદ ચાર કલાક કુંવારના રસમાં ખલ કરવો. પછી તેની ચણીબોર જેવડી ગોળી વાળવી, અને જમ્યા પછી સાંજ સવાર એક એક ગોળી ખાવી.

(૨) સીંધાલુણ ૧૬ ચણોઠીભાર, હરડેનાં ફોતરાં ચાર આની ભાર, મરી આઠ ચણોઠીભાર, શોધેલો આમલસારો ગંધક આઠ ચણોઠીભાર, ચણીકબાબ, અજમોદ, જવખાર, સંચળ, સમુદ્રફીણ, એ દરેક બે આનીભાર, પીંપર ચાર આની ભાર, ફુદીનો આઠ ચણોઠી ભાર, સુગલાઈ દાણા સોળ ચણોઠીભાર, એલચીદાણા આઠ ચણોઠી ભાર, જીરૂં આઠ ચણોઠી ભાર, શાહજીરૂં આઠ ચણોઠીભાર, દરેકચીજ ખાંડી લુગડેથી ચાળીને આદાના રસમાં ત્રણ દિવસ ખળકરી, ચણીબોર જેવડી ગોળી વાળવી, અને જમ્યા પછી સવાર સાંજ એક એક ગોળી ખાવી.

(૩) આકડાના મૂળની છાળ, લીંબુનાં બીજ, શુદ્ધ એળીઓ, ઝેરીનારીએળ, પીતાં, કાળાં મરી, હીંગ, પીપરમીન્ટ, અને કેશર, એઓ સમભાગે લઈ ખાંડી આદાના રસમાં ખળ કરી કાળાં મરી જેવડી ગોળી વાળવી ને જમ્યા પછી સવાર સાંજ ખાવી.

ઉપરની દવાઓ કોલેરાનું દરદ ચાલતું હોય તે સમયમાં લેવાથી કોલેરા લાગુ પડતું નથી.

કોલેરા થયેલો હોય તેના ઉપાય:—આપણામાં જ્યારે કોલેરાનું દરદ પૂર જોસ પકડે ત્યારેજ દરદીની દવા કરવામાં આવે છે આના જેવો એક ખરાબ રીવાજ નથી. કોલેરા ચાલતો હોય તે સમયમાં હમેશાં દવા તૈયાર રાખવી જોઇએ; કારણ કે કયે વખતે તેનો ખપ પડશે તે ખબર હોતી નથી. તેમજ હમેશાં હિમતથી કામ લેવું જોઇએ; પણ એવા પ્રકારની હિમત ન કરવી કે રોગીના દરદની અસર પોતાને થાય; માટે સાવચેતીથી કામ લેવું. રોગીને એક ઓરડામાં એકલો રાખવો અને એક અથવા બે માણસ તેની સારવાર કરવા રાખવાં, તેની આસ પાસ ઝાઝાં માણસ ભેગાં થવા દેવાં નહિ. તેમજ દરદીનાં ઝાડો તથા ઉલટી જગા જગાએ ફેંકવાં નહિ; પણ એક વાસણમાં લઈ એક ખાડો ખોદી તેમાં નાખી ખાડો બંધ કરી દેવો કે જેથી તેની દુર્ગંધ નીકળી બીજાને અસર કરે નહિ: દરદીનાં લુગડાં ઉનાપાણીથી ધોઇને સાફ રાખવાં, અને ધોયા પછી હીંગનો ધૂમાડો દેવો, અને જે ઓરડામાં દરદી હોય તેમાં ખાવાના પદાર્થો રાખવા નહિ, અને તેમાં સુગંધી પદાર્થનો તથા ગંધકનો ધૂમાડો કરવો. ગંધકનો ધૂમાડો કરતી વખતે ઓરડાના બધા દરવાજા ખુલ્લા રાખવા. સુગંધી પદાર્થ બાળવાથી હવા શુદ્ધ થાય છે તથા હવા સાથે મળેલાં કોલેરાનાં ઝેરી જન્તુનો નાશ થાય છે.

સુગંધી પદાર્થો:—સુખડ; બાલછડ, ગુગળ, લીમડો, કરીયાતું, કપૂર, લવીંગ, જાવંત્રી, વજ ગજો, ઘી, કેસર, ખસ (વાળો), લોબાન, આકડો, ધોળા સરસવ, ચણીકબાબ, નાગકેશર એ ચીજોમાંથી જેટલી મળે તેટલી દરદી હોય તે ઓરડામાં બાળવી.

કોલેરાના દરદીને કઈ દવાઓ આરામ આપે છે ?

૧ નવસાર, ગેરૂ, કાળાંમરી, એ સમભાગે લઈ સ્હેજ બ્રાન્ડીમાં તેને ખળ કરી ચણા જેવડી ગોળીવાળવી એક અથવા બે ગોળી આપવાથી શરીરમાં ગરમી આવે છે, જો બે ગોળી આપવાથી શરીરમાં ગરમી ન આવે તો ફરી પાણી સાથે એક વધારે ગોળી આપવી.

૨ હીંગ તોલો ૦।, કાળાંમરી ૮ ચણોઠી ભાર, અફીણ ૪ ચણોઠી ભાર, કપૂર ૪ ચણોઠી ભાર, એ દરેક ચીજોનો પાણીમાં ઘુંટી ચોવીશ ગોળી વાળવી ને ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે એક એક ગોળી આપવી

૩ શુદ્ધ પારો, આમળસારોગંધક, ટંકણખાર, જવખાર, સાજીખાર, સુંઠ, પીંપર, કાળાં-મરી, આમળાં, બેહડાંનાં ફોતરાં, શુદ્ધ વછનાગ, સંચળ, સિંધવ, એ સમભાગે લેઈ પારા ગંધકની કજળી કરવી. અને ત્રણ દિવસ આદાના રસમાં ઘુંટી તેમાંથી એક ચણોઠી ભાર લવીંગના કવાથ સાથે આપવું.

૪ શુદ્ધપારો, આમળસારો ગંધક, ઇંદ્રજવ, બીલીનો ગરભ, લોધર, નાગરમોથ, ધાવડીનાં ફુલ, મોચરસ, અફીણ એ સર્વે સમભાગે લેઇ પારા ગંધકની કજળી કરવી અને બીજી દવાઓ સાથે વાટી નાખી એક ચણોઠી ભારની ગોળી બનાવવી, તેનાથી સંગ્રહણી તથા મરડો પણ મટે છે.

૫ અફીણ ૧ ગ્રેન, કાળાં મરી ૨ ગ્રેન અને હીંગ ૩ ગ્રેન. એ ત્રણને ઝીણાં વાટી ગોળી વાળી આપવાથી કોલેરા મટે છે.

૬ લસણ, જીરૂં, સિંધવ, સુંઠ, કાળાંમરી, પીંપર, હીંગ, સમભાગે લઈ લીંબુના રસમાં ખરળ કરી ચણીબાર જેવડી ગોળી વાળી દર કલાકે એક ગોળી આપવી.

૭ ડુંગળી ૧. કાળામરીના દાણા સાતને બારીક વાટી દરદીને પાણીની તરસ પ્રમાણે પાણી સાથે મેળવી આપવું.

૮ જુની ઇંટ, જુનું નળીયું, કાળાંમરી, સીંધવ, એ સરખે ભાગે લઇ વાટી ચણીબાર જેવડી ગોળી વાળી દર કલાકે ગોળી આપવી.

૯ હળદર સવાપાંચ આનાભાર અને ખાવાનો ચુનો આઠ ચણોઠી ભાર લઇ સાધારણ ઉનાપાણી સાથે આપવાં.

૧૦ એળચીનાં ફોતરાં રા. ૨ ભાર એકશેર પાણી સાથે ઉકાળી અડધોશેર પાણી રહે એટલે ઉતારી ઠંડું કરી પાવાથી તરસ મટે છે.

૧૧ સુંઠ, કાળાં મરી, પીંપર, કૌચનાં બીજ, આંબા હળદર, હળદર એ બધાંને ખાંડી લુગડેથી

ખાનગામ વાળા રા. દોરાબજી રૂસ્તમજી જણાવે છે કે–કોલેરાના દર્દીને હાથની બાજુમાં હાઇપોડરમીક પીચકારી વડે મોરફીઆ એટલે હાઇડ્રો ક્લોરેટ ઓફ મોરફીન વિદ્વાન ડાક્તરને હાથે દાખલ કરવાથી કોલેરા એકદમ મટે છે.

કેશવાનંદ કહે છે કે —ડુપલેટ અને સિંધાલુણની ચટણી કરી ચૂકાની ખટાસ તથા તેલ મેળવી ગરમ કરી ગરમાગરમ કોલેરાના દર્દીને મસળવી.

ગોપાળદાસ કહે છે કેઃ—લીંબુના રસમાં આંબલી મેળવી પાવાથી કોલેરા, શોષ તથા કફ મટે છે.

ટંકણખારને દૂધમાં વાટી પાવાથી કોલેરા તથા ઉલટી મટે છે.

પગે તેલ ચોળી ગંધક, કેશર લીંબુના રસ સાથે પાવાં.

સુંઠ, મરી, પીપર, કચ્ચાં, અને હળદર એઓને લીંબુના રસમાં મેળવી સુંઘાડવાં અગર અંજન કરવું અને શરીર ઉપર પાણી રેડાવવું તો કોલેરા મટે છે.

પૂર્ણચંદ્ર કહે છે કેઃ—કૌચની રૂંવાટીને જુના ગોળ સાથે મેળવી દર ત્રણ કલાકે એક એક ગોળી આપવી તો કોલેરા મટે છે.

ચાળી લીંબુના મૂળના રસમાં સુંઠી ગેાળી વાળી છાયામાં સુકવી દરદીને પાણીમાં ઘસી આંખમાં અંજન કરવાથી કોલેરા મટે છે.

૧૨ અઘેડાનાં પાંદડાં ને કાળાં મરીને ઘેાડાના મૂત્રમાં વાટી ગેાળી વાળી દરદીની આંખમાં અંજન કરવું.

૧૩ બીલીનું મૂળ, શિરિષનું મૂળ, કેાચનાં બીજ, દેવદાર, હરડાંની છાલ, બેડાની છાલ, આંમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર, હળદર, આંબા હળદર, એઓને ખાંડી બકરીના મૂત્રમાં વાળી પાણી વડે અંજન કરવાથી કોલેરા મટે છે.

૧૪ જાયફળને તેલમાં ઘસી શરીરપર ચેાળવાથી ઠંડુ થયેલું શરીર ગરમ થાય છે.

૧૫ હીંગળેાકની ખાખ એક ચેાખાભાર પાન સાથે આપવાથી કોલેરા મટે છે.

૧૬ સેામલની ખાખ એક ચેાખાભાર પાનના રસમાં આપવાથી ઠંડુ શરીર થયું હેાય તેમાં ગરમી આવે છે.



હીંગળેાની ભસ્મનેા વિધિઃ—હીંગળેાક તેાલા ૪ નેા એક ગાંગડેા, કપાશીયા શેર ૦ાા, ઘી શેર ૦ાા, લેાઢાના વાસણમાં અડધા કપાશીયા નાખી ઉપર હીંગળેાકનેા ગાંગડેા મૂકવેા. પછી બાકીના અડધા કપાશીયા ઉપર ઢાંકી ઉપર પીતળનુ વાસણુ ઢાંકી ઘી રેડી દેવું. નીચે બેારડીના લાકડાનેા ધીમેા અગ્નિ કરવેા. પછી વધારતે જવેા. જ્યારે કપાશીયા તથા ઘી બળી જાય અને સુગંધ આવતી બંધ થાય ત્યાં સુધી તાપ કરતા જવું અને પછી તેને ઠરવા દેવું એટલે ભસ્મ થઇ જશે. તેમાંથી બે ચેાખાભાર પાન અથવા મુધમાં આપવી. નામરદાઇવાળાને માખણુ તથા પાનમાં આપવી. તેની પરિક્ષા એ છે કે ભસ્મને અગ્નિ ઉપર મુકતાં નિર્ધુમ માલમ પડે તેા શુદ્ધ છે એમ જાણવું. ધુમાડેા થઇ ઉડી જાય તેા જાણવું કે ભસ્મ અશુદ્ધ છે. ભસ્મ બનાવતી વખતે તેનેા ધુમાડેા આંખમાં ન જાય તે ધ્યાન આપવું.

સેામલની ખાખનેા વિધિઃ—સેામલ તેાલા ૩, તનસરાની રાખ શેર ૨ાા, માટીના વાસણમાં અડધી રાખ નાખી વચ્ચે સેામલનેા ટુકડેા મુકી બાકીની રાખ તેના ઉપર દાબી દેઈ ચૂલા ઉપર મુકી નીચે ખાખરાના લાકડાનેા તાપ કરવેા. એક મણુ લાકડાં ચાર પહેારમાં પૂરાં કરવાં. હાંડીનું મેાંઢું બંધ ન કરવું. હાંડીમાંની રાખમાં તડ માલમ પડે તેા તરત સરખી કરી દેવી. લાકડાં પૂરાં થઇ રહે એટલે હાંડીને આખી રાત ચૂલા ઉપર ઠરવા દેવી. ઠરી ગયા પછી સેામલ કાઢી લેવેા તેા ફુલીને પતાસાં જેવેા થઇ જશે એટલે ભસ્મ થઇ સમજવી. તે જુદા જુદા રેાગ ઉપર જુદાં જુદાં અનુપાન સાથે આપવી.

જટિલી ક્રિયાથી બંગભસ્મ બનાવવાનો તથા વાપરવાનો વિધિ:

રીતિ ૧લી:—અજમો, ભાંગ, તથા મોગરાનાં ફુલ સમભાગે લેવાં, ગુણપાટનું જાડું કપડું લઇ અર્ધા કપડા ઉપર પ્રથમ અજમો પછી ભાંગ અને તેની ઉપર મોગરાનાં ફુલ પાથરવાં, તે ઉપર કલઇના તારના ઝીણા કકડા મૂકવા તે કકડા ઉપર ઔષધિના ઉપરના ક્રમે થર કરવા. એવી રીતે બે ત્રણ થર કરવા હોય તો થઇ શકે, છેવટે ઔષધિનો થર જોઇએ. પછી અર્ધું કપડું ગુણપાટનું નીચેના કપડા સાથે જોડેલું જ રાખ્યું હોય તેને વાળવું. અને દોરીથી બાંધી લેવું. તેને કાપડ માટી કરી, છાણાની ભઠીમાં વચ્ચે મૂકી સળગાવી દેવું તો ઉત્તમ જાતની બંગભસ્મ થશે.

રીતી ૨ જી:—શુદ્ધ કરેલી કલાઇ ચાર તોલા વજનની લેઈ તેના મમરા જેવડા કકડા કરવા. પછી બોરડીના પાંન ખાંડી બારીક કરેલા રસ સાથે શેર એક, મેંદીનાં ખાંડેલાં પાન શેર એક, કેસુડાનાં છુંદેલાં ફુલ શેર અર્ધાં, એ સર્વે ભેગું એકરસ કરવું-પછી એક મોટું થાપેલું છાણું લેવું તેના ઉપર તે લચકામાંથી અર્ધી દવા પાથરવી, ઉપર કલઇના કકડા છેટે છેટે મૂકવા, તે ઉપર અર્ધો લચકો મૂકી નીચેના છાણા જેવડું જ બીજું થાપેલું છાણું હોય તે ઉંધું પાડવું. અને એ છાણું ગજપુટમાં વચ્ચે મૂકી સળગાવવું. સ્વાંગ શીતળ થયે સંભાળ સાથે અંદરથી કલઇના ફુલેલા કકડા કાઢી લેવાથી અકસીર ભસ્મ થશે.

રીતિ ૩ જી:—બંગનો રસ કરી પચાસ વખત ત્રિફળાના કાઢામાં, તેમજ પચાસ વખત કેસુડાંના ફુલના ઉકાળામાં બુઝાવવો. એ પ્રમાણે શુદ્ધ કર્યા પછી બંગના વજનથી ચાર ગણી હળદર (હળેદી) લેવી, એક મોટું અને જાડું થાપેલું છાણું લેવું, તેમાં અર્ધી હળદર ઉપર પાથરી વચ્ચે પેલી બંગનાં પતરાં મૂકી ઉપરે બીજી હળદર પાથરવી. તે ઉપર બીજું છાણું મૂકી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. શીતળ થયે કહાડી લેવું, પતરાં ફુલી ગયેલાં હશે. જે છાણાં ઉપર મૂકવામાં આવે તે છાણાની ઉપર તળે આંબલીની ખરવડ પાથરવી. હળદર સાથે અજમો પાથર્યો હોય તોપણ કાંઇ હરકત નથી.

રીતિ ૪ થી:—એક મહાત્મા વૈદક ગ્રંથમાં લખે છે કે:—બંગને દેવતાઉપર ઉની કરી રસ કરવો અને છાશમાં પચાસ વખત એ રસને રેડવો. એજ પ્રમાણે આંબલીના રસમાં પણ રેડવો. પછી પીપળાનાં છોડાંની રાખ કરી તેમાંથી એક હાંડીમાં અર્ધી રાખ ભરી વચ્ચે કલઇનાં પતરાં મૂકી ઉપર બાકીની રાખ ભરવી. પછી તેનું મુખ બંધ કરીને ચૂલાઉપર મૂકવી. તળે પીપળાનાં લાકડાંનો અગ્નિ કરી ચાર પહોર સુધી અગ્નિ જારી રાખવો. શીતળ થયે કાઢી જોતાં ભસ્મ થયેલી જણાશે.

રીતિ ૫ મી.—કલઇ ચાર તોલા ઉપરની ક્રિયા મુજબની લેવી. બાર તોલા અજમો ખાંડી પાણીમાં વાટી તેના ગોળા વચ્ચે કલઇ મૂકી વીશ શેર છાણાં વચ્ચે મૂકી સળગાવી દેવું. તેથી ખરી જેવી કલઇભસ્મ થશે.

જટીલી રીતિથી બનેલી કલઇભસ્મનાં અનુપાન:—પુરૂષને ધાતુક્ષીણતા, છાતીનો ગભરાટ, દમ, હાંફ, નળબંધ વાયુ, કમરનો દુઃખાવો, વગેરે રોગને માટે ત્રણ રતી સુધી બંગભસ્મ દુધની મલાઇમાં ખવરાવવાથી એ રોગોનો નાશ કરે છે. ધાતુ અને નસોની કમજોરી સુધારે છે.

ખોરાસાની અજમામાં ફુંકેલી બંગભસ્મના ગુણ—જે માણસના શરીરમાં બળની હીનતા આવી ગઈ હોય તેને ત્રણ રતી કલઇભસ્મ બે તોલા મલાઇમાં મેળવી

દિવસમાં બે વખત ખવરાવવી. એ પ્રમાણે ચૈાદ દિવસ ખવરાવવાથી ખરૂં પુરૂષાતન આવે છે. તેલ ખટાશની કરી પાળવી. જે માણસને ખારો પ્રમેહ હેાય કે ઉનવા થયેા હેાય તેને બે રતી કલઇભસ્મ ૧ તેાલા મૂળાના રસમાં આપવાથી પ્રમેહનેા નાશ થાય છે. તેલ, ખટાશ, મરચાં, દુધ, ખાંડ, વાયુકર્તા અને અગ્નિ પ્રચંડ કરનારી ચીજોની કરી પાળવી. જેને બગલનાસુર થયું હેાય ત્હેને બે રતીભાર એક તેાલેા શિરશના પાનના રસ સાથે મેળવીને પાવાથી તથા ચૈાદ અગર એકવિશ દિવસ દવાનું સેવન કરવાથી એ રેાગનેા નાશ થાય છે.

કલઇના ફુલના ખાન પાનનેા વિધિઃ—જે માણસને આતસ ગરમીથી ચાંદીઓ પડી ગઈ હેાય તેને બે રતી કલાઇનાં ફુલ મધમાં અગર માખણમાં મેળવી ખવરાવવાં, અને જે ઠેકાણે ચાંદીઓ પડી હેાય ત્યાં તે ફુલ ભભરાવવાં, એ પ્રમાણે દિવસમાં બે વખત ભભરાવે અને ખવરાવે તેા આતસ-ગરમીનેા નાશ થાય છે. તેલ, ખટાશ, આતસ, ગરમીની ચીજો ને રસીની ચીજોની કરી પાળવી. જે માણસને ફીરંગ વાયુ શરીરમાં હેાય તેને ત્રણ રતી કલઇનાં ફુલ અર્ધા તેાલા તુળસીના રસમાં આપવાં અથવા કેળની જડમાં આપવાં અને ચાંદી ઉપરઃભીલામાનું ઘી ચેાપડવું. એ પ્રમાણે એકવિશ દિવસ અગર પચીસ દિવસ દવાનું અનુપાન કરવાથી ફીરંગવાયુનેા નાશ થાય છે. અને શરીરનેા રંગ લાલ બની જાય છે. ઉપર બતાવેલી સર્વ ચીજોની કરી પાળવી, જે માણસને બગલગંભીર અને હાડગંભીર થયાં હેાય અને અંગમાં કેાઇ પણ જગાએ ચાદી થઇ હેાય કે ચાંદીમાંથી રસી વહેતી હેાય તેને કલઇનાં ફુલ બે રતી શિરશના પાનના રસ તેાલા અરધામાં અગર મૂળાના રસમાં ખવરાવવાં. ઉપર ભીલામાનું ઘી ચેાપડવું. દિવસમાં બે વખત દવા ખાવી તેા ચૈાદ અગર એકવિશ દિવસ ખાવાથી હાડગંભીર રેાગનેા નાશ થાય છે. કરી ઉપર પ્રમાણે પાળવી. જેના શરીરમાં પિત્તનેા રેાગ વિશેષ હેાય તેને બે રતી કલઇનાં ફુલ બે તેાલા મધમાં મેળવીને ચાર દિવસ સુધી ચટાડવાથી પિત્તનેા નાશ થશે, વાયુ વિશેષ હેાય તેને બે રતી કલઇનાં ફુલ આદાના રસ તેાલા અર્ધામાં મેળવીને પાંચ દિવસ ચટાડવાથી તે રેાગનેા નાશ થાય છે. કરી ઉપર પ્રમાણે પાળવી.

બાંગમાં ફુંકેલી કલઇભસ્મ ખાનપાનનેા વિધિઃ—જે માણસ બળહીન થઇ ગયેા હેાય તેને દિવસમાં બે વખત કલઇભસ્મ બે રતી ચાર તેાલા દુધની મલાઇ સાથે ચૈાદ દિવસ ખવરાવવાથી તે રેાગનેા નાશ થાય છે. તેલ ખટાશની કરી પાળવી. જે માણસને મુખમાંથી લાળ જેવી વસ્તુ જઇ ગાલ ઉપર ડાઘા પડતા હેાય એટલે જેને મુખધાત જતી હેાય તેને બે રતી કલઇભસ્મ કુંવારના રસ તેાલા અર્ધામાં મેળવી પાઇ દેવી. બીજી વખત આદાના રસમાં ચટાડવી. એ પ્રમાણે સાત દિવસ દવાનું સેવન કરવાથી ધાત વહેતી બંધ થશે ને શરીર તેજસ્વી બની જશે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરી પાળવી. જે માણસનું લેાહીનું પાણી થઇ ગયું હેાય, શરીર પીળું પડી ગયું હેાય, થેાથર આવી ગઇ હેાય તેને ત્રણ રતી બંગભસ્મ બે તેાલા માખણમાં સવારે ખવરાવવી. અને રાત્રે પદમ માત્રા બે તેાલા દુધની મલાઇમાં મેળવી ખવરાવવી. શીતના અને ચેામાસાના દિવસમાં મધમાં મેળવી ખવરાવવી. તેલ, મરચું, ખટાશ, ખાંડ, વાયુકરતા ચીજ તથા શર્દીકરતા ચીજ ન ખાવા દેવી. ઘી ખાવું બહુ ફાયદા કરતા છે. એ પ્રમાણે ચૈાદ અગર એકવિશ દિવસ ખવરાવવાથી એ રેાગનેા નાશ થાય છે.

જસત્-ખરપર.

ખરપર વિધાનઃ—ખરપરસત બે પ્રકારનું છે. એક જસત અને બીજું શાવક. તેમજ કલખાપરી પણ એનોજ ભેદ છે. તેમાં ખરપરસત ગુણયુક્ત છે.

જસતશુદ્ધિઃ—જસતને પાતળું કરી દુધમાં રેડવું. એ પ્રમાણે એકવીશ વખત કરવાથી શુદ્ધ થાય છે.

જસતનું શોધન અને મારણઃ—(જસત પરવતમાં થાય છે.) જસતના દોષ, શોધન અને મારણ કલઈની રીતિજ સમજવાં

જસતભસ્મ કરવાનો વિધિઃ—જસતને કડેલામાં ઘાલી રસ કરવો, અને લીમડાના લાકડાથી ઘુંટવું, નીચે તિવ્રાગ્નિ સળગાવવો એટલે જસતભસ્મ થશે. તે લઈ તેને ત્રિસંદી કુંવાર, ત્રિફળા, જળભાંગરો, એ દરેકની બત્રીશ બત્રીશ ભાવનાએ આપવી, અનેપ્રત્યેક ભાવનામાં અગ્નિપુટ આપવો. પછી તેને ઉપર કહેલી સર્વ ઔષધિનો એક પુટ આપવો, અને એક પંચામૃતનો પુટ આપવો. ટાઢું થયે કાઢી ખલ કરી શીસામાં ભરી રાખવી. અને રોગીની શક્તિ અનુસાર રોગોક્ત અનુપાન સાથે આપવી.

(જસતની ભસ્મ સર્વ રોગનો નાશ કરવા બે ગુંજ આપવી.)

જસતભસ્મના ગુણઃ—તુરી, કડુ, શીતળ, કફ, પિત્ત, પ્રમેહ, પાન્ડુ, શ્વાસ, ત્રિદોષ, મંદાગ્નિ, અતિસાર, પિત્તજ્વર, અજીર્ણ, કાશ, આમવાત, ઉલટી, શળ, શીતજ્વર, અને રક્તાતિસાર એટલા વ્યાધિનો નાશ કરે છે ને નેત્રને હિતકારી છે.

જસતના દોષની શાન્તિઃ—હીમંજનું ચૂરણ સાકર સાથે ત્રણ દિવસ ખાવાથી જસતવિકારનો નાશ થાય છે.

જસતભસ્માનુપાનઃ—ગાયના જુના ઘી સાથે આંજવાથી નેત્ર સારાં થાય છે. પાનના બીડા સાથે ખાવાથી પ્રમેહનો નાશ કરે છે. ત્રિસુગંધ સાથે ખાવાથી ત્રિદોષનો નાશ થાય છે. કુવાડીઆ સાથે લેવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે. અરણીના પાનના રસ સાથે ખાવાથી મંદાગ્નિ મટે છે. ચોખાના હીમ અને ખજુર સાથે ખાવાથી પિત્તજ્વર મટે છે. અજમા તથા લવીંગના ચૂરણ સાથે ખાવાથી શીતજ્વર મટે છે. ખારેક અને ચોખાના હીમ સાથે ખાવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. સાકર અને જીરા સાથે ખાવાથી અતિસાર તથા ઉલટી મટે છે. અજમો, લવીંગ અને સાકર સાથે ખાવાથી શળ મટે છે. અજમો અને ઉના પાણી સાથે લેવાથી મળરોધ અને કફજીવાત મટે છે. અજમો તથા લવીંગ સાથે ખાવાથી આમવાત મટે છે. ભેંસના માખણ સાથે વાલભર ખાવાથી પ્રમેહ મટે છે. મધ, પીપર સાથે ખાવાથી ઉધરસ મટે છે અજમો, લવીંગ, અને ઉના પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.

નાગ-સીસું.

સીસાનું વિધાનઃ—સીસું બે પ્રકારનું છે. એક કુમાર, અને બીજું શમળ, એમાં કુમાર રસાયણક્રિયામાં યોજવું એ ગુણાધિક છે.

નાગપરીક્ષા:—જેનો જલદી રસ થાય, જડ, તોડવાથી કાળું છતાં ચકચકિત, જેનો દુર્ગંધ આવે છે, અને બહારથી કાળું દેખાય તેને શુદ્ધ સીસું સમજવું. અને તે શિવાય બીજું અશુદ્ધ જાણવું.

(સીસાના દોષ તથા શોધન બંગ સમાન છે.)

નાગશોધન:—(૧) સીસું અગ્નિ ઉપર રસ કરી પાતળું કરી છીદ્રવાળી હાંડીમાં આકડાનું દુધ લઇ તેમાં રેડવું. એ પ્રમાણે ત્રણવાર રેડવાથી શુદ્ધ થાય છે. (૨) લોહના વાસણમાં ખેરના અંગારા ઉપર સીસાને પાતળું કરી ત્રિફળાના કાઢામાં અથવા કુંવારના રસમાં અથવા હાથીના મૂત્રમાં સાત વખત રેડવાથી શુદ્ધ થાય છે.

નાગભસ્મ:—સીસામાં મનશીલ મેળવી મજબૂત કલેડામાં મૂકી, નીચે ક્રમવૃદ્ધિથી અગ્નિ કરવો. અને અરડુસાના દાંડાથી ગોળ ઘુંટવું એટલે કલેડામાં હળવે હળવે ભસ્મ થશે. સારી ભસ્મ થતાં સુધી અગ્નિ રાખવો. (૨) સીસું અને અગથીવાની છાલ એક જગોમાં મુકી સીસાનાં પતરાં કરવાં, તેને કલેડામાં ઘાલી રસ કરવો, પછી તેને ચૂલા ઉપર અરડુસો તથા આંધાડાનો ¼ ક્ષાર મેળવી અરડુસાના લાકડાવતી એક પહોર સુધી ઘુંટવું. તેની ભસ્મ થાય એટલે તેને એકત્ર કરી ફરીથી અગ્નિ ઉપર રાખી લાલ કરવી. પછી તેમાં ¼ મનશીલ મેળવી અરડુસાના રસમાં ખલ કરી ગજપુટ આપવા. આ પ્રમાણે સાતપુટ આપવાથી સીસાની સિંદૂર સરખી ભસ્મ થશે. (૩) સીસાને કલેડામાં નાખી પાતળું કરી તેમાં મનશીલ ઘુંટી, લીંબુનો રસ તથા ગંધક મેળવી પુટ આપવાથી ભસ્મ થાય છે. એ પ્રમાણે હરતાળના યોગથી ચૂરણ કરી પછી મનશીલનું ચૂરણ મેળવી ખલ કરી પુટ આપવો, પછી ગંધક તથા લીંબુના રસમાં મેળવી ગજપુટ આપવો એટલે ભસ્મ થશે. (૪) સીસું અને મનશીલનું ચૂરણ અરડુસાના રસમાં ખલ કરી ગજપુટ આપવો. એ પ્રમાણે ત્રણપુટ આપવાથી ભસ્મ થાય છે. (૫) શુદ્ધ સીસું કલેડામાં નાખી રસ કરવો. પછી તેમાં દુપટ શુદ્ધ મનશીલ મેળવી ખાખરાના લાકડાવડે ઘુંટવાથી સીસાનું ચૂરણ થશે. તેમાં ¼ મનશીલથી નાગરવેલના પાનના રસમાં ખલી બત્રીશ ગજપુટ આપવાથી શુદ્ધ ભસ્મ થશે. (૬) નાગરવેલના પાનનો રસ કરી તેમાં મનશીલ વાટી તેના સમભાગે સીસાનાં પતરાં કરી તેને મનશીલનો લેપ કરવો, અને માટીના બે કોડીયાં લેવાં તેના સંપુટમાં તેને મુકી અડાયાં છાણાનો ગજપુટ આપવો. આ પ્રમાણે બત્રીશ પુટ આપવાથી ભસ્મ થશે. (૭) માટીનું કલેડું ચૂલા ઉપર મુકી તેમાં સીસું નાખી રસ કરવો. પછી પીંપળાની છાલ તથા આંબલીની છાલનું ચૂરણ કરી સીસાને ચોથે હીસ્સે લેવું, અને સીસા ઉપર થોડે થોડે નાખતા જવું અને લોઢાની કડછીથી ઘુંટવું. એ પ્રમાણે એક પહોર કરવાથી સીસાની ભસ્મ થશે. તે ભસ્મના સમભાગે મનશીલ લઈ કાંજીમાં બન્નેનો ખળ કરી તેને સરાવ સંપુટમાં મુકી તેને અડાયાં છાણાનો મોટો ગજપુટ આપવો. પછી ટાઢું થાય એટલે ફરીથી તેજ પ્રમાણે સાઠ વખત ગજપુટ આપવા તેથી ભસ્મ થશે. (૮) મનશીલ, ગંધકને અરડુસાના રસમાં ખલ કરી સીસાના પત્રોને લેપ કરી દુભપુટ આપવો એ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી ભસ્મ થશે.

ધાતુવેધી નાગ ભસ્મ:—સીસાના રસને કુંવારના લાકડાવડે પસવાથી તત્ક્ષણ મરી જાય છે. અને કુંવારના ગર્ભમાં ખલ કરી ગજપુટ આપવો એ પ્રમાણે સાતગજ પુટ આપવાથી કેવળ સીંદુર થાય છે આ સીંદુર રૂપું અને તાંબા ઉપર આપવાથી શત વેધ કરે છે.

હીસ્ટીરીઆ અથવા ભૂતવાયુ.

(અનુસંધાન ગત પૃષ્ટ ૭૪ થી.)

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તાણુ આવી રહ્યા પછી દરદીને કોઈવાર ઉલટી, પેટમાં દુઃખાવો, પેશાબ વગેરે થાય છે, ભૂખ લાગતી નથી, કેટલીક વખતે દરદી લાંબા વખત સુધી ખોરાક લેવાની ના પાડે છે, તેમજ કોઇ કોઇ વખત છાનો પણ ખોરાક લેતો જણાય છે. એવી રીતે ભૂખે મરતા કે ઉપવાસ કરનાર માણસો હીસ્ટીરીઆના ભોગી થએલા માલમ પડે છે. તેવા દરદીઓ પોતાના મિત્ર કે જે પોતાના દુઃખની લાગણી ધરાવનાર હોય છે, તેમની હાજરીમાં બિલકુલ ખોરાક લેતા નથી. તેમજ તેમને જોવાથી એવા ચોકે છે કે જેથી તેમનું દરદ ગંભીર રૂપ પકડે છે, તેથી પાસે બેસનારા અથવા માવજત કરનારાઓને એવું અનુમાન થાય છે કે દરદી વધારે વખત જીવી શકશે નહિ. છાતી ધડક ધડક થાય છે, નાડી મંદ પડી જાય છે, અથવા અતિશય વેગમાં દોડે છે, અંતઃકરણના ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે, અને કોઇ કોઇ વખતનો (Augina pectoris) એન્જીના પેકટરીઝના જેવું દરદ થાય છે, ફીણ આવે છે, શ્વાસોશ્વાસ પણ ઘણી જલ્દીથી ચાલે છે, મિનિટમાં સીતેરથી નેવું સુધી શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે. પણ દરદી જ્યારે નિંદ્રાદેવીને આધિન થાય છે ત્યારે તેના નિરોગી માણસની માફક અઢારથી વીશ શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે. તેને ઉધરસ પણ હોય છે ને ગળાનો સૂકો કે ચોધાટવાળો હોય છે. હીસ્ટીરીઆની તાણુ શમી ગયા પછી પેશાબ પુષ્કળ થાય છે, તેનો રંગ ફીકો હોય છે, કેટલીક વખત પેશાબ તથા ઝાડો બંધ થાય છે, તેમજ કેટલાકને ઝાડો થાય છે. કેટલીક વખત તાવ ૧૦૨ થી ૧૦૪ ડીગ્રી સુધી આવે છે, તેમજ કેટલાક દહાડા સુધી તેમને તેમ રહે છે. આને (Hysterical pyrexia) હીસ્ટેરીકલ પાયરેક્સીઆ કરીને કહે છે. તટસ્થ વાયુમાં (Catalepsy) અવયવોને વૈદ્ય કે ડાકતર જે સ્થિતિમાં રાખવા માગે તે સ્થિતિમાં રહે છે. દરદીમાંથી મરજી મુજબ પોતાના અવયવો હલાવવા ચલાવવાની શક્તિ જતી રહે છે. દરદીનો હાથ યા પગ કોઈ ઉચકે અથવા ખસેડે તો તેમ કરવામાં તે અડચણ કરે છે, પણ ધીમે ધીમે તે સત્તા તેનામાંથી નાશ થાય છે, અને સામો ધણી પોતાના કાર્યમાં ફતેહમંદ નીવડે છે. અને પછી બીજી કોઇપણ સ્થિતિમાં ફેરવી તેવીજ સ્થિતિમાં અમુક વખત સુધી રાખી શકે છે. કેટલીક વખત તાણુ આવી ગયા પછી દરદીના હાથ પગ ખેંચાય છે, મ્હોડું બગડી જાય છે, કુદરતી ચહેરામાં ફેર પડે છે. ચીસ પાડે છે, હાથનાં કાંડાં બહેર મારી જાય છે અથવા લુલા જેવાં થઇ જાય છે, તથા ટાંકણી કે સોય જેવું તેના શરીરમાં ભોંકવામાં આવે તો તેની તેને કશી અસર થતી નથી. કોઇ વખત અર્ધું અંગ રહી જાય છે, અને પક્ષઘાત કે લકવો થાય છે, જીભ બહાર કાઢી શકાતી નથી, ગળેથી પાણી ઉતરતું નથી, તેમજ બોલી શકાતું નથી, આ શિવાય જુદા જુદા દરદીઓમાં ભિન્ન ભિન્ન લક્ષણોનો આભાસ થાય છે, અને પાસે બેસનાર, અથવા વૈદ્ય કે ડાકતરોને રોગ પારખવામાં ઘણીજ વિટમ્બણા પડે છે. હીસ્ટીરીઆ અને ગાંડપણ વચ્ચે ઘણું છેટું નથી, એટલે ઘણે ભાગે એક બીજાને મળતા છે. અને ઘણી ચિત્તભ્રમવાળા વાળી સ્ત્રીઓ પાછળથી ગાંડી થઇ ગએલી તવારીખ પરથી માલમ પડે છે.

પ્રથમ જણાવવા પ્રમાણે આ રોગ સ્ત્રીઓને વિશેષ કરીને થાય છે. તેમજ પુરૂષને પણ

થાય છે, તેમા મુખ્યત્વે કરીને છોકરા ઉપર વધારે અસર થાય છે પુખ્ત ઉમરના માણસોમા આ રોગ ક્વચિતજ નજરે આવે છે પુરૂષોમા આ રોગ થવાના કારણોમા મુખ્ય વેપારમા નુકસાન, અચાનક કઉઓન્ટટો, મારામારી, મિત્ર કે વ્હાલાનો વિયોગ, આ શિવાય બીજા પણ કારણો છે વળી છોકરાઓને મ્હોટે ચડાની લાડમા ઉછેરવાથી પણ આ રોગ થાય છે

ચિકિત્સા—આ રોગની ચિકિત્સા કરવી તે સહેજ મુશ્કેલી ભરેલુ છે કારણ કે, ગાડપણ વાઇ, વગેરે કેટલાક રોગો સાથે આ રોગ સબધ ધરાવે છે રોગની ચિકિત્સા કરવા સારૂ રોગીની પ્રથમની તથા ચાલુ સ્થિતિની તપાસ કરવી, તેમજ આવો રોગ ત્હેના કુટુમ્બમા કોઇને પ્રથમ થયો હતો કે કેમ તે વિષે તપાસ કરવો વળી વાઇ તથા હીસ્ટીરીઆમા ઘણો તફાવત છે જેને માટે પ્રથમ લખવામા આવ્યુ છે વળી હીસ્ટીરીઆના દરદમા એક એ ખુબી છે કે તેને તાણ આવવી શરૂ થાય તે પહેલા અમુક ચિન્હો દરદીના શરીરમા થાય છે કે જેથી તેને તાણ આવવાની છે તેની ખબર પડે છે તેથી તે દરદી ચૂલા પાસેથી, પત્થર ઉપરથી, દેવના પાસેથી અગર એવી કોઇ જગા કે જ્યા પોતાને નુકસાન થવા સભવ હોય છે ત્યાથી દૂર જાય છે પણ વાઇ વાળા આમ કરી શકતા નથી, તેમજ તેને ડાબી બાજુએ ફેરવવાથી વાઇ શમી જાય છે પણ હીસ્ટીરીઆમા એમ થતુ નથી પણ તાણ વધારે વખત ચાલે છે વાઇમા તાણ થોડી વખત રહે છે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને કેટલીક વખતે હીસ્ટીરીઆ બધ થાય છે ગાડપણના ચિન્હથી પણ હીસ્ટીરીઆની ચિકિત્સા કરવાની છે આ રોગની ચિકિત્સા કરવામા દીર્ઘ દ્રષ્ટિથી આસપાસનો વિચાર કરવો જોઇએ કારણ કે આ રોગને અજ્ઞાન લોકો તો ભૂત, પ્રેતાદિના ઢોગ જેવો સમજે છે આવા દરદીઓ તેમને ઢોંગી લાગે છે, અને બિચારાને ખરો વ્યાધિ છતા ઢોગમા ગણી હેરાન કરે છે એક દાખલો એવો બન્યો હતો કે—એક સ્ત્રીને પોતાના પતિના મિત્ર ઉપર મોહ ઉત્પન્ન થયો કારણ કે તે પુરૂષ દેખાવડો, અને ખુશમીજાજ હતો તે સ્ત્રીએ પોતાનો વિચાર તે પુરૂષને જણાવ્યો પરતુ તે બાબતમા તેણી નિષ્ફળ નીવડી આ બાબતમા આશાભગ થવાથી તેણીને અમુક મુદતે તાણ આવવી શરૂ થઇ, અને તેને માટે ઘણી દવા કરી પણ કાઇ ફાયદો થયો નહિ પણ જ્યારે જ્યારે તે પુરૂષ તેણીની સમીપ આવે ત્યારે ત્યારે તેણીને તાણ આવતી બધ થતી આ ઉપરથી એમ સાબિત થયુ આ સ્ત્રીને પ્રેમભગને લઇ આ રોગ થયો છે પછી તે પુરૂષને માટે ખોટી વાત તેના આગળ કરવાથી તેની મનોવૃત્તિ ફરી ગઇ, અને તેના તરફ ધિક્કારની નજરથી જોવા લાગી જેથી તેણી તે રોગમાથી મુક્ત થઇ

આ રોગ વાળા લાબા વખતે પોતાના દરદમાથી મુક્ત થાય છે અને જેમ જેમ વર્ષ વીતતા જાય છે તેમ તેમ રોગનુ જોર કમી થાય છે તેમજ આ રોગવાળાનુ મ્હોત ક્વચિતજ થાય છે અને કદાચ તેમ થાય છે તો તે ભૂખમરાથી, અતિશય ઉલટી, કે મોઢ બધ થવાથીજ થાય છે

રોગોપચાર.—શારીરિક. માનસિક તથા બાહ્ય એવા ત્રણ પ્રકારના ઉપચાર છે

બાહ્યોપચારમા રોગનુ કારણ જોવી કાઢી તે પ્રમાણેનો ઉપચાર કરવો જો કોઇને વાગવાથી થયુ હોય તો તેને તે ભાગપર અળસી, પોમના દોડા, વગેરેથી શેક કરવો. અથવા અળસીની પોટીસ કરી અફીણનુ તેલ બેલેડોનાનુ તેલ, કે કલોરોફોર્મનુ તેલ (Liniment Chloroform) વગેરે ચોળવુ

માનસિક ઉપચાર:—આ ઉપચાર કરવામાં પ્રથમ તે રોગનું કારણ શોધી દૂર કરવું. જો પ્રેમભંગ થવાથી આ રોગ ઉપન્ન થયો માલૂમ પડે તો તો પ્રેમવદ્દ થાય તેવા ઉપાય યોજવા.ઘર ખટપટ અથવા બીજા કોઇ કજીયા થવાથી મન ઉપર થયેલી અસરને લીધે ઉપન્ન થાય તો શાંત કરી મનનું વલણ ફેરવવું. સ્વચ્છ હવામાં હરવા ફરવાની છૂટ આપવી. તથા જેઓને એવી લાગણી દરદી તરફ હોય તેમનાથી દરદીને દૂર રાખવો. દરદીનું મન પ્રફુલ્લિત રાખવું તથા ગાન તાન વગેરે બાબતોમાં તેના મનનું વલણ કરી, મનપસંદ વાતોમાં તેનું વલણ કરી તેનામાંથી મન ઉપર થયેલી અસર દૂર કરવી. કોઇના મનમાં અચાનક ધ્રાસ્કો પડે કે આ માણુસ મને વઢશે અગર મારશે અથવા એવા કોઇ પણ પ્રકારની ધાસ્તી લાગી તેના મન ઉપર અસર થાય તો તે માણુસ તરફની તેવી અસર તેને બોલાવી દરદી સાથે સ્નેહસંપ કરાવી તેના મનનું તેવું વલણ તરતજ દૂર કરવું અને શાન્તી ઉત્પન્ન કરવી.

શારીરિક ઉપચાર:—દરદીને તાણ આવે ત્યારે સ્ટ્રોંગ આમોનીયા અને કોલનવોટર સુંઘાડવું, ઠંડું પાણી મ્હોં તથા છાતી પર છાંટવું, તમાચો લગાવવો, દરદીનું ધ્યાન બીજા તરફ ખેંચવું, અરીઠાના પાણીનું ટીપું નાકમાં નાખવું, સ્મેલીંગ સોલ્ટ સુંઘાડવું, અને ઇથર, ક્લોરોફોર્મ વગેરે ઘેનની દવા જ્યારે અતિશય તાણ આવે ત્યારે આપવી. તેમજ ઉંઘી જાય તેવી દવા આપવી, જેવી કે, પોટાસ, સોડા, એમોનીઆ, બ્રોમાઇડ, હીંગ, વેલેરીયન, એમોના ચેટા, ઝીંકસી વેલેરીયન, ફેરીની પ્રેપરેશન્સ, વગેરે શક્તિની દવા આપવી. ઝાડો સાફ ન થતો હોય તો જુલાબ આપવો, પેશાબ ન થતો હોય તો સળી નાખી કરાવવો તથા પેઢા ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો. અથવા માડાં, કેસુડાં વગેરે બાંધવાં. હાથ પગ બહેર મારી ગયા હોય તો પોટાસ આયોડીક, ઝેરકોચલાનું સત્વ વગેરે શક્તિની દવા આપવી. તથા કસ્તુરી આપવી. આ રોગ ઉપર હીંગ બહુ સારી અસર કરે છે. તેથી ટીંચર એસાફેટીડા, અને સ્પીરીટ આમોનીઆ ફેટીડસ આપવું તથા ટીંચર કેસ્ટો સઇ વગેરે આપવું.

આ દરદમાં કીર્દમાનનાં બી ફક્ત એક રતી ભાર લેવાથી ફાયદો થાય છે.

ખોરાક !—સાદો અને પચે તેવો આપવો. જેવો કે કાંજી, દુધ, પીવાનું પાણી ગરમ કરી ઠંડું કર્યા પછી આપવું, તથા ખોરાકમાં હીંગનો ભાગ વધારે નાખવો, તેમજ દરદીને વારંવાર ખાવાનું આપવું. ખાવા પીવાની ના પાડે તો બરાબર સમજાવી ખવરાવવું.

નીચે લખેલી દવા હીસ્ટીરીઆમાં ફાયદો કરે છે.

Acid assenic g. $\frac{1}{3}$
Ext sumbul g. 20.
Ferri sulh g. 20.
Asafaeteda g. 40.
Make into 20 pills one pill after meals.
Mix & prepare one pill wice a day.

Zinci Valeri g. II
Acid Camphoric g. I
Ext Bellad. g. $\frac{1}{4}$
Cannafis Tannates g. $\frac{1}{4}$
Mix and prepare one pill.
One pill twice a day.

R. Tint asafetida zII
„ Sumbul zII
„ Opis MXXX
Aqua Chlorof zIII
$\frac{1}{3}$ T. D.

R. Spt Camhoer m XI
Tint Valerian zI
Mucilage acice zII
Acquas Caryop. zIII
zi T. D.

દરદીને ચાર્કોટની મોરલ ટ્રીટમેન્ટ બહુજ સારી અસર કરે છે. તેમાં, પણ દરદીને સગા સંબંધીથી દૂર કરવો, તેમજ તેની પાસે વૈદ્ય, ડાક્તર અથવા સારવાર કરનાર શિવાય કોઇને જવા દેવું નહી. તેમજ દરદીની ઇચ્છાનુસાર ચાલવું–તે કહે તે પ્રમાણે હાજી હા કરવું, અને તેને એવી રીતે દોરવવો કે જેથી તેની મરજી ઉપર (Willpower) આપણે કાબુ (Cantrol) ધરાવી શકીએ. દરદી બેભાન હાલતમાં થઇ જાય તો તેને જુસ્સો આવે એવી દવા આપવી. શરીરનો કોઇ ભાગ બહેર મારી જાય તો તેના ઉપર બેટરી લગાડવી, અથવા વાતહર તેલો મસળવાં. જો ઉલટી થતી હોય તો લાઇકર બીસ્મીથ, પુસીક એસીડ ડીલ્યુટ સોડા કે પોટાસ લાયકાત પ્રમાણે આપવું.

આ રોગમાં દરદીને જલદી આરામ થતો નથી. અને કેટલીક વખત, તેનો રોગ ઢોંગ જેવો લાગવાથી તેને દવા આપવામાં બરાબર ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી તેથી દરદી અતિશય પીડાય છે અને તેનો રોગ અસાધ્ય થઇ પડે છે. વળી જો વૈદ્ય અથવા ડાક્તરની દવા ચાલતી હોય તેની દવા એક મહિના સુધી ચાલુ રાખવી અને ફાયદો માલમ ન પડે તો બીજાની દવા લેવી. વચ્ચે વચ્ચે જરૂર પડે તો બીજા વૈદ્ય કે ડાક્ટરોની સલાહ લેવી.

આ રોગ માટે 'ધી બાળાપ્રસાદ ફાર્મસીમાં' બનતી દવા ફાયદેથી મળશે, તથા અમદાવાદમાં ડા. ચમનલાલ ગોવીંદલાલની સલાહ લેવાથી યોગ્ય ખુલાશો મળશે.

અનુભવિક ઉપાયો.

સુંઠ, અતિવિષ, મોથ, કરીઆતું, ગળો અને વાળો સમાન લઇ કવાથ પીવાથી તમામ જાતના તાવ અને તમામ જાતના અતિસાર મટે છે.

સુંઠ સાથે ગાયનું દૂધ પીવાથી કમળો મટી જ જાય છે. તથા આકડાનું મળ ચોખાના ધોવરામણમાં ઉકાળી તેનાં નાકમાં ટીપા નાખવાથી કમળો ઝરી જાય છે.

કોયાંનું ચૂર્ણ પ્રભાતે મધ અને ઘી સાથે ચાટવાંથી સ્વાસની પીડા મટે છે.

જેઠીમધના ચૂર્ણનો દૂધમાં પાક કરી ઘી નાખી ખાવાથી સ્વરભંગ મટે છે.

સાકર, સુંઠ, મરી, પીપર અને કોઠ એઓની મધ સાથે ગોળી વાળી મોઢામાં રાખવાથી અરૂચિ મટે છે.

લોટાની કડછીમાં ગાયનું ઘી ઉન્હું કરી ગળનો ભૂકો નાખી હલાવી નીચે ઉતારી પાણીમાં મથી પગે લગાડવાથી પગે હાથે પડેલી ફાટ જરૂર મટે છે. અને તેલમાં એ પ્રમાણે કરી ચોપડવાથી સ્તનપાક મટે છે.

બાવળની પત્તીને ઝીણી લસોટી કાંસાની થાલીમાં ૧૦૦ પાણીથી ધોયેલા ઘીમાં મેળવી થોડું કપૂર નાખી ચોપડવાથી પારસ ખસ મટે છે.

ઘોડીની તાજી લાદ પાણીમાં ચોળી હીંગનો પ્રતિવાસ દઇ પાવાથી ચુંક–શળ મટે છે.

મીઠું ગુલાબજળમાં ઘુંટી જે બાજુએ વીંછી કરડયો હોય તેની સામેની બાજુની આંખમાં ટીપાં નાખવાથી વીછીની વેદના મટે છે.

માકરની ધુણી દેવાથી માથામાના વેગ મટે છે, તથા ગરમાગરમ સવારમાં જળેબી ખાવાથી માથાના વેગ મટે છે.

પેપટની પાખનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે આપવાથી વાળો મટે છે.
સીમળાંના કાંટા ગાયના દુધમાં વાટી મોઢાપર લેપ કરવાથી જુવાનીના. ખીલ મટે છે.
વાવડીંગનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે આપવાથી પેટના કરમ મટે છે.
આંબાહળદરનું ચૂર્ણ મારવાડી વંત્યાકમાં ભરી કપડું વીંટી ભરસાડમાં ભારી બારી બાંધવાથી બદ બેસી વા પાકી ફાટી જાય છે.
અફીણ ખાધેલાને અફીણુ કરતાં બમણી ચોખી હીંગ પાઈ દેવાથી અફીણનું ઝેર ઉતરેછે.
ઈંગોરાનો ગોળ વડબોર જેટલો ખવરાવવાથી સાપનું ઝેર નરમ પડે છે.
દાઝેલા ભાગ ઉપર તુરત કુંવારનો ગરભ ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
કચ્ચાંનો પાતાળ યંત્રવડે સુવો કાહાડી તેનું એક પુંબડું ચુસાડવાથી ચુંક મટે છે.
ચુનો ને નવસાદર ભેગાં મસળી સુંઘાડવાથી બેભાની મટે છે.
આંખોમાં વાસી થુંક આંજવાથી પાણીનું ઝરવું તથા ઝાંખ વગેરે મટે છે.
સેકેલા સવા ને સંચળ ખાવાના માવરાથી અજીર્ણ મટે છે.
વેઉનું મૂળ (૧ તોલો) ઘસીને પાવાથી સર્વ જાતનાં ઝેર મટે છે.
નેતરનો રૂપિયાભાર ઘસારો પાણી સાથે પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.
ગધેડાનાં સુકાં લીંડાના ચૂર્ણની પોટલી ઉપાડવા આપવાથી સ્ત્રીનો ઉનવા અને પ્રદર મટેછે.
બહેડાંની છાલ મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસ મટે છે.

જાહેર ખબર.

શ્રી બાળાસ્તવન તથા દૈવીઅદ્ભુત ચમત્કાર !

ચિકિત્સકચૂડામણિ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ ત્રિવેદી (ફેલો ઓફ આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી) વડોદરાના રાજ્ય વરીષ્ટકોર્ટ, પાલનપુર એજન્સીના પ્લીડર તથા ધન્વંતરી માસિક પત્રના સંપાદક અને બાલાપ્રસાદ ફાર્મસીના માલિક આ પુસ્તકના કર્તા છે

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમા શ્રી બાલાત્રિપુરાના રસિક કાવ્યો દાખલ કરેલા છે, તથા તે સાથે શ્રી બાલાત્રિપુરાના મંદિરના સ્થાનની મુલાકાત લેનાર સદ્‌ગૃહસ્થોએ મીનીટબુકમા પોતાના જણાવેલા વિચારો દાખલ કરવામા આવેલા છે

બીજા ભાગમા ઇશ્વરના અસ્તિત્વ સબંધી તથા મેસમેરીઝમ સ્પીરીચ્યુએલીઝમ, હીપ્નોટીઝમ, સ્વપ્નની સત્યતા, દૃઢ સંકલ્પથી કરવા ધારેલા કાર્યો, તથા રોગો ઉપર કેવી અસર થાય છે તે મનુષ્ય શરીરમાથી ચૈતન્યને ખસેડી જડ પદાર્થમા દાખલ કરવા વિગેરે અનેક હાલની શોધો અને તે ઉપર કર્ત્તાએ કરી જોએલા પ્રયોગના નિસનોંધની પોથીમાથી ઉતારા દાખલ કરેલા છે એટલે આ પુસ્તકમા લખેલા લેખો બીજા પુસ્તકના ઉતારા નથી, પરંતુ અજમાયશ કરેલા પ્રયોગોજ છે

આ પુસ્તક માટે શ્રી મહાકાળ પુસ્તક ૧૮ ના પાનમા એ પત્રના સંસ્થાપક મહાત્મા રા. રા. છોટાલાલ જીવનલાલે નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય આપેલો છે

શ્રી બાલાસ્તવન તથા દૈવીઅદ્ભુત ચમત્કાર (કર્તા રા. રા. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ તથા દેશીવૈદ્ય મૂલ્ય રૂ ૧-૦-૦ વિસનગર) આ પુસ્તકના પૂર્વ ભાગમા શ્રી મહામાયા શક્તિના ભક્તિપોષક સ્તવ પદોનો સંગ્રહ કર્યા છે, તથા ઉત્તર ભાગમા કર્ત્તાએ પોતાના જીવન ચરિત્રના કેટલાક ઉપયોગી પ્રસંગો લખ્યા છે આ પ્રસંગોમા તેમને પોતાના ઇષ્ટથી ઘણા સંકટ ઉદ્ધાર તથા વિવિધ સત્પુરૂષોદ્વારા જે જે દૈવી ચમત્કારોનો અનુભવ થયો છે તેનું વર્ણન કરેલું છે સંકલ્પશક્તિના તથા મેસ્મેરીઝમના પ્રયોગો કરવાનો પ્રથમતાને શોખ હોવાથી તે સબંધમા તેમજ પ્રેતાવાહનવિદ્યા સંબંધમા તેમણે જે શોધ કરી છે તથા તે સંબંધમા જે જે ચમત્કારો તેમના અનુભવમા આવ્યા છે તે સર્વેનું પણ સંક્ષેપમા વર્ણન આપવામા આવ્યુ છે પ્રથમ તો આ લેખકના સબંધમા આવ્યા છે તેઓ એક સરળ હૃદયના વિશુદ્ધ વૃત્તિવાળા ભક્તિમાન સજ્જન છે તેમની તર્કશક્તિ અને આંતર સ્ફુરણ શક્તિ (intuiteonal power) મા ઉત્તરશક્તિ અધિક વિકાશને પામી છે અને તેથી જે પ્રસંગોમા તાર્કિક પુરૂષને સામાન્ય જેવુ લાગે તેમા તેમને ચમત્કાર લાગે એ સ્વાભાવિક છે શ્રદ્ધામા રહેલા વિલક્ષણ બળનો મહિમા કેવળ તાર્કિકોએ હજી જાણવાનો છે શ્રદ્ધાથી પ્રગટતા ચમત્કારોમા વિશ્વાસ વાળા પુરૂષોને આ પુસ્તકમા વર્ણવેલા ચમત્કાર વિગેર આનંદ આપ્યા વિના રહે તેમ નથી

પુસ્તકના પ્રમાણમા એ પુસ્તકની રાખેલી કીમત રૂ ૧-૦-૦ની નજીવી જેવી છે (ટપાલ ખર્ચ જુદુ) તેમજ એ પુસ્તકની આવેલી કુલ રકમનો ખરચ મા શ્રી બાલાત્રિપુરાના પૂજન, અર્ચન, ધૂપ દીપ નૈવેદ્યાદિમાજ ઉપયોગ થવાનો છે જેથી એક પંથ ને બે કાર્ય જેવુ છે માટે પુણ્યાત્મિજનોને ઉભય લાભ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તો નીચેને શિરનામે પત્ર વ્યવહાર કરી અર્થસિદ્ધિ સફળ કરવી

ચિકિત્સક ચ. ભોગીલાલ ત્રિ. વકીલ.
વિસનગર—ગુજરાત.

Registered No. B, 773

પ્રાચીન આયુર્વેદ અને પાશ્ચાત્ય વૈદ્યવિદ્યાના નૂતન શોધખોળોના
ઉત્તમ રહસ્યોને શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચતું લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક.

ધન્વંતરી.

DHANVANTARI

આ માસિક દરેક મહિનાની ૧૦ મી તારીખે બહાર પડે છે.

પુસ્તક ૧ લું. જુલાઇ. અંક ૭.

સદ્ગત તંત્રી—ડૉ. મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારીઆકેર.
એમ. સી પી એસ એન બી એસ બી (કલકત્તા)
પ્રકાશક—બાલાપ્રસાદ ફાર્મસી–વીશનગર–ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથી ૨–૦–૦. છુટક નકલના ૦–૩–૦.

વિષયાનુક્રમ.

શ્રી સયવિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ—અમદાવાદ.

આ માસિકનાં ગ્રાહકોને અગત્યની સૂચના

જે જે સજ્જન મહાશયો પ્રતિ શ્રી "ધન્વંતરી" ના અંક મોકલવામાં આવ્યા છે, તેમને સવિનય પ્રાર્થના કરવાની કે અર્ધું વર્ષ વિતી જવા છતાં જેઓએ લવાજમ હજુ સુધી મોકલાવ્યું ન હોય તેમણે તે જલદી મનીઓર્ડરદ્વારા મોકલવા કૃપા કરવી, કારણ સજ્જન મહાશયોને આ પત્રનું લવાજમ અગાઉથી લેવાના રિવાજની ખબરજ છે અને તેથી જેઓ તરફથી અંકો 'રીફ્યુઝ' થઇ-પાછા આવ્યા નથી, અથવા પત્રદ્વારા અમને તે વિષે કંઇ જણાવવામાં આવ્યું નથી, તેમજ જેઓ તરફથી અમને મનીઓર્ડરદ્વારા લવાજમ મળ્યું નથી તેઓ સર્વ મહાશયો તરફ, હવે પછીનો અંક વી. પી થી મોકલવામાં આવે તે સજ્જનો સ્વિકારવા કૃપા કરશે એવી આશા છે.

જે વર્તમાનપત્રો અને માસિકોના વ્યવસ્થાપકો ઉપર આ માસિક મોકલવામાં આવેલું છે ને આવશે તેઓ મહાશયોએ આ માસિકનો યોગ્ય રિવ્યુ લેવાને અને પોતાનાં પત્રો દલામાં મોકલવાને કૃપા કરવી

આ માસિક સબંધી સઘળો પત્ર-વ્યવહાર નીચેને શિરનામે કરવો

ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ.

ચિકિત્સકચૂડામણિ (ફેલો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી) વડોદરા રાજ્ય વૈદ્યક અને પાલનપુર એજન્સીના વકીલ, બાલપ્રસાદ ફાર્મસી અને ધન્વંતરીપત્રના માલેક.

વીસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત.)

જાહેર ખબર.

જેઓ સાહેબોને દવાખાનુ પ્રકટ કરવું હોય તેઓને સુચના આપવામાં આવે છે કે બારિક, ઇંગ્રેજી દવાઓ અને દાક્તરી કામને લગતાં સાધનો ખરીદવાની ઇચ્છા હોય, તો : માસિકના મંત્રીને લખી જણાવવુ જેથી સુંદર માલ સસ્તી કીમતે આપવામાં આવશે.

જરા આ તરફ લક્ષ આપશો કે ?

જેઓ ભગવદ્ભક્ત, ભવભાર મુમુક્ષુ વગેરે ભક્તિરસના વિચારી છે તેઓ મહાશયો વિલાસ જન, સહૃદ, ઉરસાળી ખાતર અપ્રેમ વધાવી લેવા જેવુ પુસ્તક

શ્રીમન્ ઋષિરાજ મહારાજ પ્રણીત.

નીતિ-બોધ ચિંતામણિ.

કે જેમા રસિક-પદ લાલિત્યમય વિવિધ વિષયના સુબોધક પદો છે, ભાષા સાદી-સરલ અને જનમનરંજન છે, એટલુંજ નહીં પણ અસાર લગી આ પુસ્તકાંતર્ગત પદોની જુદે જુદે સ્થળે તત્કાર્યથી આવૃત્તિઓ છપાઇ જતા તેનો બહોળો ઉઠાવ જેમનો તેમ ચાલુ રહેલો છે, તે લોકપ્રિય સંપૂર્ણપણે છપાયના પુસ્તકને તાકીદે ખરીદી ખાત્રી કરવાની ખાસ જરુર છે. પુસ્તક અમૂલ્ય છતાં માત્ર ન્યોછાવરરૂપ પોષ્ટેજસહ રૂ ૨-૦-૦ રાખેલ છે. ભવરોગાંતક ભજનામૃત પીવા કોણ ઉત્સુક નહીં હશે !

મળવાનું ઠેકાણું—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.

અમદાવાદ—ગુજરાત

૨-૦-૦ રૂ. મોતીલાલ રણછોડદાસ જાની-અમદાવાદ.



શ્રી ધન્વંતરયે નમઃ

ધન્વંતરી.

"Men's Sana In rpore Sano."　　"પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧ લું.　　જુલાઈ. ૧૯૦૮.　　અંક. ૭

ધન્યવાદ ને ધિઃકારને લાયક કોણ છે?

(પટવેએ પ્હેલું નોરતું ગુણ ગરબી લો—એ દેશી.)

દિલ ધરી સ્વદેશની દાઝ, ધન્ય જનમ ધરિયા;
કર્યાં દેશદ્રોહીનાં કાજ, એ શિદ અવતરિયા. ૧
વાવર્યું પરહિત નિત વિત્ત, ધન્ય જનમ ધરિયા;
ચોર્યું સુકૃતમાં ચિત્ત, એ શિદ અવતરિયા. ૨
જેનાં જગત વદે જયકાર, ધન્ય જનમ ધરિયા;
ભર્યા ભુંડાઈના ભંડાર, એ શિદ અવતરિયા. ૩
હોમ્યું તન અવર હિતાર્થ, ધન્ય જનમ ધરિયા;
કદિ કર્યું નહિ પરમાર્થ, એ શિદ અવતરિયા. ૪
ધાર્યો જેણે અહિંસા ધર્મ, ધન્ય જનમ ધરિયા;
કર્યાં હિંસાદિક કુકર્મ, એ શિદ અવતરિયા. ૫
છે સ્વધર્મમાં અતિ ચૂસ્ત, ધન્ય જનમ ધરિયા;
શુભ કામમાં અતિસે સુસ્ત, એ શિદ અવતરિયા, ૬
કરે ભારતનું કલ્યાણ, ધન્ય જનમ ધરિયા,
ધરનો થઇ વાળે ધાણ; એ શિદ અવતરિયા. ૭
બોલ્યા જે પાળે બોલ, ધન્ય જનમ ધરિયા;
કરે બોલ્યા બોલ અબોલ, એ શિદ અવતરિયા. ૮
ચે પૂર્ણચંદ્ર સદ્‌બોધ, ધન્ય જનમ ધરિયા;
શ્રેય પથનો ન કરે શોધ, એ શિદ અવતરિયા. ૯

કૃત્રિમ હૃદય.

આજની વૈદ્યક વિદ્યાએ જો કે દંગ કરવા સરખો વધારો કર્યો છે, તો પણ ન્યુયોર્કથી જે છેલ્લી શોધની ખબર મળી છે તે જો ખરી હોય તો ખરેખર દંગ થવાનો વખત આવે છે, એમજ સ્વીકારવું પડશે તબીબો ભાગેલા હાડકા કહાડી તેની જગાએ નવા બેસાડવાના, એક ફેફસા વડે પ્રાણીને જીવાડવાના અને સ્નાયુઓ તેમજ અગત્યના અવયવોને સાંધા અને થીગડા મારવાના અખતરાઓ ફતેહમદી સાથે કરી બતાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ એવા પ્રયોગો વડે ઘણાક કિમતી જાનો પણ તેમણે બચાવેલા હોવાના દાખલા જાણીતા વૈદક ચોપાનીઆ આપણને પૂરા પાડે છે પણ હાલ વર્જીનીયામા આવેલા નોરફોક શહેરના એક વિદ્વાન પ્રોફેસર જાર્જ પોએ શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાના યંત્રવડે જે નવાઇ જેવા ફતેહમદ અખતરાઓ કરી બતાવ્યા છે તે તો હદ વાળનારાજ જણાય છે આ યંત્ર પીતળની બનાવટનો અને માણસના હૃદયના ઘાટને મળતો હોવાથી તેને તેણે બનાવટી હૃદયનુ નામ આપ્યુ છે તે વડે હજારો ગુંગળાઈ મરતા જીવોને બચાવી શકાશે એમ જણાય છે પ્રોફેસર પો આ યંત્ર વડે પોતાના શ્વાસોશ્વાસ દશ મિનિટ સુધી બિલકુલ બંધ કરવાને શક્તિવાન થયો છે ! એટલુંજ નહિ પણ તબીબો મરણ પામેલા તરીકે જાહેર કરેલા કેટલાક પ્રાણીઓને તે વડે થોડીક મિનિટમા પાછા જીવતા અને નાચતા કુદતા બનાવી શક્યા છે માણસના હૃદયના આકારનુ ધાતુનુ આ યંત્ર છે અને તેમા લોહી લેવા અને બાહર કાઢવાના ગાળા બનાવ્યા છે અને તેમાથી બાહર ફુલની નસ સરખી બેવડી નળીઓ દરદીના ગળા અને નસોરા સાથે જોડવામા આવે છે અને એક જોડની નળીઓ ફેફસા અને શરીરની અંદરથી ઝેરી પ્રવાહી અને ગ્યાસ બહાર ખેંચવાનુ કામ બજાવે છે જ્યારે બીજી જોડ જીંદગીના ટકાવ મિશાલની ઓક્સીજન હવા અંદર દાખલ કરે છે એ યંત્રવડે નીચલા જાણવા જોગ અખતરા એ પ્રોફેસરે કરી બતાવેલા કહેવાય છે —

એક પાશેરુ સમતુ લઇ તેને એક માણસને તાત્કાળ મારી નાખે એટલો અફીણનો અર્ક આપવામા આવ્યો, અને ઉપરથી ચાર ઔંસ ઇથર આપવામા આવ્યુ જ્યારે તેનો શ્વાસોશ્વાસ તદ્દન બંધ થયો, અને તબીબ લોકોએ તેને મુવેલુ જાહેર કર્યું, કે ઉપર સાંચો લગાડી પ્રોફેસર પોએ ત્રણ મિનિટમા સઘળુ ઝેર અને બેહોશ કરનારી મયજી પ્રવાહી બહાર ખેંચી કહાડી નાખી અને તેથી કાંઈ બન્યુંજ ન હોય તેમ મેંસતુ બહાર કુદી પડયુ એજ મિશાલે એક મોટા કુતરાને મરી નાખી પાંચ મિનિટમા તેને જીવતો કરી આપ્યો બાદ એક તદ્દન છાલ્ટા ભુંડ જેવા થયેલા માણસને તે લગાડી થોડાક મિનિટમા તેને તદ્દન હોશવાળો તેણે બનાવી દીધો આ અખતરાનો અહેવાલ જો એક ગપ મિશાલે ઉપજાવી કહાડયો નહિ હોય તો મુવેલાને જીવતા થવાનો વખત પાસે આવેલો ગણાશે

ગાંડાપણું--દીવાનાપણું.

(અન્ સૌન્ડનેસ ઑફ માઇન્ડ.)

આ રોગના દર્દીઓ હાલના વખતમાં ઘણાજોવામાં આવે છે. આ રોગની પરીક્ષા કરવી. તે ઘણુંજ કઠણ છે.

બુદ્ધિભ્રંશ—ગાંડપણ અથવા દીવાનાપણું એની વ્યાખ્યા આપવાનો પ્રયત્ન પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન વૈદક વિદ્યા જાણનાર વિદ્વાનોએ કરેલો જોવામાં આવે છે; પણ તેમાં તેઓ સફળ થયેલા જણાતા નથી; કારણ કે બધા પ્રકારના બુદ્ધિભ્રંશ વિકારોને તેઓ વ્યાખ્યામાં લાવી શકયા નથી. જેથી આ રોગની વ્યાખ્યા કરવી ઘણી કઠણ છે. જો ખરી રીતે આ શબ્દની વ્યાખ્યા કરવા બેસીએ તો આ વિશ્વના સઘળા માણસો દીવાનાની વ્યાખ્યામાં આવી જશે. અને ટુંકી વ્યાખ્યા બાંધીએ તો સર્વ દીવાનાનો સમાસ તેમાં કરી શકાય તેમ નથી.

આ વિશ્વમાના ઘણા માણસો તરફ બારીકાઈથી અવલોકન કરવાથી જણાશે કે, કેટલાક એક વિષયમાં કેટલાક બે વિષયમાં અને કેટલાક અનેક વિષયમાં ગાંડા જેવા માલમ પડ્યા શિવાય રહેશે નહિ, અને કેટલાક તો તદ્દન દીવાનાજ માલમ પડશે.

કેટલાક ઓલપટ માણસો વિષયમાં એટલા બધા મશગુલ થયેલા હોય છે કે તેઓ વિદ્વાન અને ડાહ્યા છતાં તેમની અકલ કુંઠિત થઈ જાય છે. પૈસાની ખુવારી થાય છે, લોક લજ્જાનો ત્યાગ કરે છે, દુનિયાના ફિટકારને પાત્ર થાય છે, આબરૂને હાની પહોંચાડે છે; અનેક રોગોના ભોક્તા થાય છે, તેમજ અનેક દુઃખોનો અનુભવ કર્યા છતાં તેનું તે કામ કરવાને મચ્યા રહે છે. તેમજ દારૂ આદિ ખરાબ વ્યસનમાં નિમગ્ન થયેલાનો પણ આજ દશા થાય છે.

સુવર્ણમાં પણ જેમ ચડતી ઉતરતી જાત હોય છે તેમ વિશ્વમાના મનુષ્ય જાતીની અકલમાં પણ ભિન્નતા હોય છે. જેમ મધ્યાન્હ તથા મધ્યરાત્રિ વચ્ચેનો તફાવત ચોખ્ખી રીતે માલમ પડે છે, પણ સાયંકાળે સમયે તો દિવસ અને રાત્રિનું સંમિલન થઇ જાય છે. તેમ. ઘણા ડાહ્યા અને બિલકુલ ગાંડા તો સ્પષ્ટ રીતે ઓળખી શકાય છે, પણ મધ્ય વર્ગના માંથી તે તફાવત કાઢવો તે ઘણુ મુશ્કેલ છે.

ડાક્ટર. ટાનર દીવાનાપણાની એવી વ્યાખ્યા આપે છે કે તે એક મગજનું દર્દ છે. જેને લીધે આદમીને ખોટા વિચાર આવે છે તથા અયોગ્ય કૃતિ કરે છે અને મનની એવી વૃત્તિ થયે જાય છે કે પોતાની*ફરજ તથા પોતાના મનુષ્યભાઇ અને પરમેશ્વરની સાથનો ધર્મ બજાવી શકતો નથી.

વૈદ્યને આવી વ્યાખ્યાની જરૂર પડતી નથી, કારણ તેની પાસે તો ખરો દીવાનો હમેંશેજ દવા કરાવા આવશે. પણ કોરટની અંદર કેટલાક ગુન્હામાં, વારસાની બાબતમાં, દસ્તાવેજ કરી આપવામાં અને કબુલાતો કરી આપ્યા બાબતના દાવાઓમાં તેની ઘણી જરૂર પડે છે. જેમકે ખરો દીવાનો આદમી ખુન કરે તોપણ કાયદામાં તેને માફી છે. તેમજ દીવાનો માણસ ગમે તેમ લખી આપે અથવા કબુલાત આપે તો તે કાયદા પ્રમાણે રદ છે. પણ તે કયારે ? તે કામ કરતી વખતે હેનું ચિત્ત ઠેકાણે નહોતુ એવી સાબિતી થાય ત્યારેજ. એટલે વૈદ્-

કનો ધંધો કરનારને તેમજ વ્યવહારિક કામ કરનારને પણ આ વિષયની માહેતી ઘણીજ ઉપયોગી છે.

બુદ્ધિભ્રંશની એવી મુકરર હદ નથી કે જેથી કાયદામાં ઠરાવેલા દીવાનાપણા વિષે વ્યાખ્યા બાંધી શકાય; માત્ર અનુભવ, વાતચિત્ત અને વ્યવહાર ઉપરથી બુદ્ધિની મર્યાદાનો તોલ કરવો પડે છે. માણસની જુદી જુદી પ્રકૃતિ રીત ભાત અને ચાલ ચલગતમાં લેશ માત્રથી તે બહુ મોટો તફાવત પડે છે. તેથી આગળ કહ્યા પ્રમાણે થોડી બુદ્ધિવાળો આદમી વિદ્વાનોમાંથી સહજ ઓળખી શકાય; પણ વચલા વર્ગના ભેદ જાણવા બહુ કઠણ છે.

આવા દર્દીઓને પોતાના નજીક દેખ રેખ નીચે રાખી તેમના વર્તન ઉપર વખતોવખત બારીક નજર રાખી અવલોકન કરી, અનુભવ મેળવી પાશ્ચાત્ શોધકોએ ઘણા વિસ્તારથી આ રોગનું વર્ણન કરેલું છે. અંગરેજ ભાષામાં ડા. ટેલરનો "મેડીકલ જ્યુરીસ પ્રુડન્સ" નો ગ્રંથ પ્રખ્યાત છે. વળી મુંબઇની ગ્રાન્ડ મેડીકલ કૉલેજના કેમીસ્ટ્રી અને મેડીકલ જ્યુરીસ પ્રુડન્સના પ્રોફેસર મી. આઇ. બી. લાયન એફ. સી. એસ. એફ. આઈ. સી. બ્રીગેડ સરજ્યન એમણે મેડીકલ જ્યુરીસ પ્રુડન્સ ન્યાય અને વૈદકનો એક વિદ્વત્તા ભરેલો વખાણનો ગ્રંથ રચેલો છે. તેમાં પણ ગાંડાપણું (અન્ સૌન્ડનેસ ઓફ માઇન્ડ) એ રોગ ઉપરનું સારૂં વર્ણન આપેલું જોવામાં આવે છે. વળી બીજા પણ કેટલાક વિદ્વાનોએ એ સંબંધે લખેલું છે. આવા ગ્રંથો ગુજરાતી ભાષામાં ઘણા લખાયલા જોવામાં આવતા નથી; પરંતુ જુનાગઢ નિવાસી મી. મુલચંદ બાવાભાઈ શાહે આ ન્યાય અને વૈદક ઉપરનું પુસ્તક ગુજરાતીમાં લખેલું છે. ન્યાયના કામમાં આવા દર્દીઓના સંબંધે ઘણી બારીકીથી અવલોકન કરવું પડે છે. તેથી એ સંબંધનું બારીક વર્ણન એવા ગ્રંથોમાં કરવામાં આવે એ સાહસિક છે. મેં પણ આ રોગ સંબંધી વિવેચન કરવામાં એવા ગ્રંથોના આધારો લીધેલા છે.

ગાંડાપણાના પૂર્વ ચિન્હોનો આધાર માણસની જાત, વય, તેના હલકા કે અમીર કુટુંબ ઉપર રહેલો છે. વિકારની શરૂઆતમાં આદમીને સહજ વાતથી બહુ ખેદ ઉત્પન્ન થાય છે. જો તેનાથી વિરૂદ્ધ બોલીએ તો તે બહુ ગુસ્સે થાય છે, બહુ બોલવા માંડે છે, એક વાત પર વધારે વાર ત્હેનું લક્ષ ર્‍હેતું નથી, રોજના કામ ઉપર લક્ષ આપતો નથી, તેને નિદ્રા આવતી નથી, કારણ શિવાય શોક ઉત્પન્ન થાય છે. અગર હર્ષિત થાય છે, પોતે કોણ છે તે વિષે પોતાને સંભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે અને કેટલીક વારે અનેક પ્રકારના ભ્રમ શરૂ થવા માંડે છે. એક સ્ત્રી સાત માસ સુધી ગાંડી રહી, તે સારી થયા પછી તેણે ડા. વિસ્લોને એમ કહ્યું કે જ્યારે હું ગાંડી હતી ત્યારે મને એમ લાગતું હતું કે હું નર્કમાં છું અને મને ભૂત દુઃખ દે છે, તથા મ્હારી પાસેનાં બધાં માણસો ભૂતજ છે એમ હું દેખતી હતી. કોઇ કોઇ ગાંડા માણસોને એમ લાગે છે કે કોઇ માણસ તેની પાછળ છૂપી રહેલો છે. અથવા કોઈ છદ્મમિત્ર તેની વિરૂદ્ધ ગુપ્ત પણે સલાહ કરે છે, અથવા ત્હેના અંગમાં ઝેર નાખેલું છે, એવા એવા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. એકાદ વાત ઉપર બહુ દિલગીરી ઉત્પન્ન થઈ માથું દુખવા આવે એ એક ગાંડાપણાનું પૂર્વ ચિન્હ છે. ક્વચિત્ ગાંડાપણું આવ્યા પહેલાં સાધારણ વાત ઉપર અતિશય હસવું આવે છે. પછી તરતજ અગર થોડીવારે કેટલાંક જ્ઞાનેંદ્રિય વ્યાપારમાં વિપરીત લક્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે. અનેક પ્રકારના ધ્વનિ સંભળાવા માંડે છે, તેથી તે પ્રથમ ગભરાય છે ને પછી કેટલીક વારે ભ્રમને સ્વાધિન થઈ આ બનાવ ખરો માને

છે. પછી પોતાનાં નજદીકનાં માણસો, પોતાના ધંધા અને બીજી કેટલીક વાતો વિષે પણ ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે.

અંગ્રેજ પુસ્તકમાં ભ્રમના ત્રણ પ્રકાર કરવામાં આવ્યા છે, ૧ હેલ્યુસીનેશન્સ, ૨ ઇલ્યુઝન્સ, અને ૩ ડિલ્યુઝન્સ.

ભ્રમિષ્ટની ઇંદ્રીયો ઉપર બાહ્યપદાર્થનો સ્પર્શ ન થતાં તે થાય છે એમ તેને લાગે છે, જેમકે તે માણસ આકાશ સામું જુએ ત્યારે તેની આંખો સામે ભરેલાં તથા જીવતાં માણસો હોય એમ તેને દેખાય છે, અથવા કંઈ અવાજ ન થતો હોય છતાં કોઈ બોલે છે એમ તેને લાગે . આવા ભ્રમને હેલ્યુસીનેશન્સ કહે છે.

જ્યારે પદાર્થનો સ્પર્શ થતો હોય; પરંતુ તે વિપરીત લાગે, જેમકે તેને એમ લાગે કે ...નમાં માટી જેવી અથવા ઝેર જેવી વાસ આવે છે. આ પ્રમાણે થાય ત્યારે તેને ઇલ્યુ... કહે છે.

આ બે પ્રકારના ભ્રમ મનની વિકૃત સ્થિતિથી ઉત્પન્ન થાય છે. સ્વપ્ન એ પણ હેલ્યુસિનેશન ...નું ઉદાહરણ છે. નિદ્રામાંથી એકાએક ઉઠવાને લીધે ઇલ્યુઝન ભ્રમ જેવી સ્થિતિ કોઈવાર ઉત્પન્ન ...ય છે, અને તેથી માણસ આ સ્થિતિની અંદર મોટો ગુન્હો કરી નાખે છે. હેલ્યુસીનેશન્સ ...થવા ઇલ્યુઝન્સ એ બન્ને બુદ્ધિભ્રંશ વિકાર થયા વગર પણ ક્વચિત્ માલમ પડે છે; પરંતુ ... ભ્રમ ખોટો છે એમ બીજી ઇંદ્રિયની મદદથી તે આદમી સમજી શકે છે.

ગાંડા માણસને ભ્રમ ખોટો લાગતો નથી. તેને જે દેખાય છે અગર સંભળાય છે તે ...ે ખરું ન હોય તો પણ તેને ખરુંજ લાગે છે. અને તેથી તે પ્રમાણે વર્તે છે. તે સ્થિતિને ...લ્યુઝન (ખરો ભ્રમ) કહે છે. અને તે ખરા દીવાનાપણાની નિશાની છે. ઇલ્યુઝનમાં એકાદ ...દ્રિયની ભૂલ થાય છે. અને ડીલ્યુઝનમાં મન ભૂલ ખાય છે. ઇલ્યુઝનને જો ખરું માનવામાં ...આવે તો તે મનનું ડીલ્યુઝન થઇ પડે છે. ઇંદ્રિય ઉપર કાંઈ બાહ્ય વ્યાપારોથી, અંદરના વ્યા...પારની અથવા વ્યાપાર શિવાય ઇલ્યુઝન થાય છે. નેત્ર ઇંદ્રિયનાં ઇલ્યુઝન ઘણાં થાય છે; એટલે ...નહીં હોય તેવા પદાર્થ જોવામાં આવે છે અને નજરે પડતા પદાર્થ વિપરીત દેખાય છે. સાંભળવાની તથા બીજી ઇંદ્રિયોનો ભ્રમ તેનાથી કમી થાય છે.

કેટલાંક ગાંડાં પોતાને ગાંડાપણું થયું છે એમ સમજે છે તેથી તેને ખોટું લાગે છે. આ સ્થિતિ તેને ઘણું કરીને ગાંડાપણું જ્યારે શરૂ થાય છે ત્યારે માલમ પડે છે; પણ ઘણું કરીને ગાંડા માણસને પોતે ગાંડો છે એમ લાગતું નથી. તેની તબીયત કેમ છે એમ પૂછવાથી તે ખીજાય છે, તેને કાંઈ થયું નથી એમ તે કહે છે. ગાંડપણ ઉત્પન્ન થયા પહેલાં જે માણસ ઉદાસ હોય તે ગાંડો થયા પછી ઘણી વાર આનંદી થાય છે.

ભ્રમ એકજ ઇંદ્રિયના સંબંધમાં હોય છે, અથવા કેટલીક ઇંદ્રિયોના સંબંધમાં હોય છે. ગાંડા માણસને અમુક અમુક કરવા કોઇ કહે છે એમ તેને લાગે છે. કોઈવાર ગાંડાને એમ લાગે છે કે બિછાના ઉપર સર્પ છે તેથી તે બિછાના ઉપર સૂતો નથી; પણ જમીન ઉપર સૂવે છે. ગાંડો એવા ભ્રમમાં હોવાથી તેને જોર-જૂલમથી બિછાના ઉપર સૂવાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો બહુજ રીસ કરે છે. ગાંડાનો ભ્રમ કોઈ વાર ઘણો ચમત્કારી હોય છે, તેને જે પદાર્થ દેખાય છે તેનો રંગ આકાર ક્ષણે ક્ષણે બદલાય છે. મી. પરસીવલ પોતાના ગાંડપણના પ્રારંભ વિષે એમ લખે છે કે એક વખતે તેણે એક ગેરુવા ટુકડા તરફ જોયું તો

તે ફ્રકો મોટો અને જાડો દેખાયો પછી તરતજ જોતાં નાનો દેખાવા માંડ્યો, અને ફરી પહેલાં કરતાં બમણો દેખાવા માંડ્યો: તેમજ એક દરદી ખુલ્લી જગામાં ફરતો હતો તેની તરફ જોયું તો એ એકાએક ભૂત જેવો દેખાવા લાગ્યો અને ઘરમાં દાખલ થયો. એક ગાંડાની છાતીમાં વિકાર થયો હતો તે ઉપરથી તે એમ કહે તો હતો કે મારી છાતી નડે માંહેલા અગ્નિથી બળે છે. કેટલાક ગાંડાના શરીર ઉપર કીડા ચાલે છે, એમ તેને લાગે છે, અને શરીરના કડકે કડકા કોઈ કરે છે એમ કેટલાકને ભાસે છે. એવા અનેક પ્રકારના તરેહવાર ભ્રમ થાય છે. તે ગાંડાની ઓસ્પીટલમાં જવાથી સાક્ષાત્ માલમ પડે છે.

મેનિયા (ઉન્માદ) અથવા મોનો મેનિયા (એ એક વિષય ઉન્માદ) આ બન્ને જાતના ઉન્માદના પ્રકારમાં ભ્રમ એ મુખ્ય ચિન્હ છે. ઇડિયસી અથવા ઇમ્બેસીલીટીના પ્રકારમાં ભ્રમ હોતો નથી; પણ ડીમેનસ્યાના પ્રકારમાં કોઈ વખત હોય છે. ગાંડા જે ગુન્હો કરે છે તે ભ્રમને લીધે કરે છે. તે ગાંડાને જે દેખાય છે તે તેને ખરૂંજ લાગે છે, અને તે પ્રમાણે કર્યા વિના તેને ચેન પડતું નથી. ગાંડાનાં કૃત્ય ઘણુ કરીને ભ્રમને અનુસરીને હોય છે; તોપણ તેનાં કૃત્યો અને ભ્રમનો સંબંધ હમેશાં સમજાતો નથી.

એક ગાંડો માણુસ ઘણા વર્ષ લગણુ ભીંત ચાટતો હતો. તેથી ભીંતનો ચુનો ઘણો ખરો જતો રહ્યો હતો. એક દિવસે ડાકટર **એમમોકે** તેની આ ગંદી વર્તણુક વિષે પૂછયું ત્યારે તેણે કહ્યું કે હું સુવાસિક ફળનો સ્વાદ ચાખું છું.

ગાંડાને યાદદાસ્ત રહેતી નથી એમ કેટલાક લખે છે; પરંતુ કોઇવાર ગાંડાને ગાંડપણુની યાદદસ્ત રહે છે. એમ ડા. ટેલર લખે છે. મી. પરસીવલને પોતાના ગાંડપણુની યાદદાસ્ત બરાબર હતી, એમ તેના છાપેલા લેખપરથી સ્પષ્ટ થાય છે.

શાન્તકાળ (લ્યુસીડ ઇન્ટેરવલ્સ) ગાંડા આદમીનું ગાંડપણું વચમાં વચમાં નહિ જેવું હોય છે એટલે મટી જાય છે અને ફરી થાય છે, જ્યારે મટી જાય ત્યારે એવા વખતને શાન્તકાળ કહે છે. શાન્તકાળ વાળો દરદી થોડો ગાડો હોય છે; પરંતુ તેનું ગાંડાપણું સમજવા જેવું હોતું નથી. શાન્તકાળ કોઇવાર એકાએક ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે માણસને સ્વપ્નમાંથી જાગૃત થવા જેવું લાગે છે અને તેને જે ભ્રમ હતો તે મિથ્યા હતો એવું તે સમજે છે. શાન્તકાળ અમુક વખત સુધી રહે છે એમ નથી, કોઇવાર કાંઇ મિનિટ, કલાક, દિવસ, મહીના અને કવચિત્ કેટલાંક વર્ષ સુધી રહે છે. બહુજ થોડો વખત શાન્તકાળ હોય એ વાત શંસય યુકત છે. મેનિયા અને મોનો મેનિયા વિકારમાં ઘણું કરીને શાન્તકાળ માલમ પડે છે. ડીમેનસ્યા વિકારમાં તે કોઇવાર માલમ પડે છે. ઇડિયસી અને ઇમબેસીલીટી વિકારમાં શાન્તકાળ માલમ પડતો નથી. આ શાન્તકાળમાં ગુન્હો થાય તો ગુન્હો કરનારને સજા થાય છે, માટે ગાંડપણુમાં શાન્તકાળ કદી ઉત્પન્ન થયો હતો કે કેમ અને ગુન્હો કરવામાં આવ્યો ત્યારે તે હતો કે નહિ તે જાણુવાની જરૂર છે. શાન્તકાળ વિષે ચોકસી કરતી વખતે રોગીની માનસિક સ્થિતિ તપાસવી, તેના સંભાષણુમાં કાંઇ અસંબંધ પણું હોવું ન જોઇએ અને તેના ભ્રમ વિષે તેને કાંઇ આવેશ ન આવે તેવી રીતે તેનું બોલવું હોવું જોઇએ.

માનસિક દુઃસ્થિતિના પ્રકાર:—માનસિક સ્થિતિના ઘણું કરીને ચાર પ્રકાર કરવામાં આવ્યા છે. ૧ મેનિયા ઉન્માદ, મોનો મેનિયા (એક વિષયી ઉન્માદ) ૩ ડીમેનસ્યા (મુઢપવિકાર ૪ ઇડિયસી (જ્ઞાનાભાવ)

માનસિક સ્થિતિના ઉપરના ચાર પ્રકાર જુદા જુદા માલુમ પડે છે; તોપણ ક્વચિત્ ગાંડપણ એવું હોય છે કે તેમાં બે પ્રકારનાં ચિન્હ એકત્ર હોય છે; તેથી ગાંડપણ કયા પ્રકારનું ગણવું તે સમજાતું નથી. ડા. હચીન્સન ગાંડાની ઓસ્પીટલના સને ૧૮૬૮ ના રીપોર્ટમાં એમ લખે છે કે-કેટલાક માણસનું ગાંડપણું ગાંજો અથવા ભાંગ પીધાથી હોય એ ગાંડપણને કેનાબીઝમ—(ભાંગથી ઉત્પન્ન થતું ગાંડપણ) કહેવું, કારણ આ પ્રકાર ગાંડપણના બીજા કોઈ પણ ભાગમા ગણાઈ શકતો નથી. ગાંડપણ તાજું હોય તો ગાંડાની આંખો રક્ત વર્ણની માલમ પડે છે, કીકી સંકુચિત હોય છે. તે વાંકી કરેથી જુવે છે, નાડી સારા માણસ જેવી અગર જલદ હોય છે, તે બહુ બોલે છે, ગાય છે, અથવા હસે છે, કોઈવાર તે ગીધો ભાગે છે, તેથી સામેની ચીજ માથે અથડાય છે.

મેનિયા (ઉન્માદ) વિકારમાં સર્વ માનસિક શક્તિની અવ્યવસ્થા અથવા વિપરીત પણું માલમ પડે છે, અને તેની સાથે થોડી અથવા વધારે દિલગીરી હોય છે, અથવા કોઈવાર બહુ જ કોપ ચડેલો દેખાય છે. અથવા કાંઈ સંબંધ અથવા ક્રમ શિવાય વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે. તે વિચાર કેટલાક ખોટા અને બહુ જ ખગળ હોય છે. છતાં તેને તે ખરૂંજ લાગે છે, અને તે પ્રમાણે ચાલે છે. ઉન્માદ થયેલો માણસ બહુ જલદી બોલે છે, અને હમેશાં અસ્વસ્થ હોયે છે. તેના વિચાર વિરૂદ્ધ બોલીયે તો તેનાથી જરા પણ ખમાતું નથી, ઉન્માદ વિકાર ઘણું કરીને ધીમે ધીમે ઉત્પન્ન થાય છે, અને કોઈવાર એકાએક ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિકાર એકાએક બીકથી ઉત્પન્ન થયાનો એક દાખલો કટકનારસુનાટીક એસાઇલમના રીપોર્ટમાં લખેલ છે. એક. માણસ ઢોર ચારતો હતો. તેના શરીર ઉપર વાઘ આવ્યો તે વખત તે વાઘના સપાટામાંથી ભાગ્યો. પરંતુ બહુજ વ્યાકુળ થઇ ગયો, અને ભાગતાં ભાગતાં તેણે એક તરવાર લીધી અને વાઘ વાઘ એમ બુમ માારતો જે મળે તેને મારતો ચાલ્યો, તે ગાંડાએ ત્રણ માણસને ઠાર માર્યાં. આ વિકાર ધીમા અથવા વેગથી થાય છે, તે બહુ જોસથી થાય છે અને ઉથલો મારે છે. આ વિકાર કેટલીક વારે થોડો ઘણો ઓછો થાય છે, અને કોઇ વાર એટલો બધો હલકો પડે છે કે રોગી સારી શુદ્ધિમા આવ્યો છે એમ લાગે છે. આ સ્થિતિને શાન્તકાળ કહે છે

આ વિકારના પ્રારંભમાં ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ભ્રમ કદી કદી આનંદકારક હોય છે. કોઇ વખત ભુતના શબ્દ સંભળાય છે, અથવા ભુત જેવી આકૃતિ નજરે પડે છે. ભૂત વિષે ભ્રમ હોય છે-ત્યારે ગાંડાને ભૂતોન્માદ (ડીમેનામેનિયા) એવી સંજ્ઞા દેવામાં આવે છે. એકાદું જનાવર અથવા માણસ ગાંડાને ભુત પ્રમાણે દેખાય છે અને તે જનાવર અથવા મનુષ્ય ભુત નથી એમ તેને કહીએ તો પણ તેનો ભ્રમ જતો નથી. ભૂતોન્માદ થયેલાનો ચહેરો અને ભાવ નિરાશ હોય છે. તેના સામે ભુત સદોદિત હોય છે, અથવા કયારે આવે છે એમ તેને લાગે છે. આ ભ્રમ રાત્રીએ વધારે હોય છે ત્યારે ગાંડો જોરથી બુમો પાડે છે, અને જેમ કોઈની સાથે કુસ્તી કરતો હોય તેવા પ્રકારની બથંબથા કરે છે. આ પ્રકારના ઉન્માદ કોઇ વખત એકાએક ઉપન્ન થાય છે, અને તેથી ક્વચિત્ ગાંડો સ્વહત્યા અથવા ખૂન કરે છે. બીજો કાંઈ ભ્રમ ન હોય પણ ભૂતનો જ ભ્રમ સખત હોય, ત્યારે ગાંડપણ એક વિશ્રી ઉન્માદના પ્રકરણમાં ગણાય છે. પરંતુ ભૂતભ્રાંતિની સાથે ત્યારે બીજો કાંઇ

ભ્રાંતિ હોય ત્યારે તે વિકાર ઉન્માદ વિકાર ગણાય છે. ડા. એ સ્કવીરોલે એક ગાંડી બાઇ વિષે એમ લખેલું છે કે–તે પોતે ભૂતની બાયડી એક લાખ વર્ષ થયાં છે એમ ભ્રાંતિ તેને થઇ હતી. તેની પાસે ભૂત સર્વદા હોય છે, અને તે તેણીને કુકર્મ કરવાને કહે છે એમ તે કહેતી હતી. તેનું શરીર હંમેશાં ધ્રુજતું હતું, અને કયારે વખત મળે કે તે બીજાને ઇજા કરે એમ તેણીના મનમાં આવતું હતું.

ઉન્માદ વિકાર થયેલાને કોઈ વખત બહુ બીક ઉત્પન્ન થાય છે, તે સંતાઇ રહે છે, અને કોઈ તેની પાસે જાય એટલે થરથર ધ્રુજવા માંડે છે. એવા ગાંડા કાંઈ ગુન્હા કરતા નથી.

ઉન્માદ થયેલા ઘણા રોગીઓને કાંઈ કારણ શિવાય રહી રહીને દિલગીરીની લહેર આવે છે. એ રોગીને પ્રતિબંધમાં રાખવા પડે છે, અથવા તેના ઉપર માણસનો સખત પહેરો રાખવો પડે છે. ગાંડાને લ્હેર એકાએક ઉત્પન્ન થાય છે, એ વિષે ડા. ટેલર એક દાખલો આપે છે, કે તે એક વખત ગાંડાનું દવાખાનું જોવા ગયો હતો, ત્યારે ગાંડાપણામાંથી સારી થઇને ઘેર જવા તૈયાર થયેલી એક સ્ત્રી ત્યાં હતી. તેણીએ એકાએક એક જીવતા સસલાને પકડી તેના કકડે કકડા કરી નાખ્યા. તેની જગાએ એક છોકરું હાથ લાગ્યું હોત તો તે તેની પણ એવીજ દશા કરી નાખત. આ સ્ત્રીને ફરી ઘેલછા થઇ અને તેટલા માટે ફરીથી તેને પ્રતિબંધમાં રાખવામાં આવી.

ડાકટરને કોઇ ગાંડાને જોવા સારૂ બોલાવવામાં આવે તો તેણે બહુ ચેતીને જવું. પીસ્તોલ છરી વગેરે શસ્ત્રો તેની પાસે હોય તો તે તપાસી કાઢી લેવાં. ડા. આર્નસ્ટ્રોન્ગે એક દાખલો આપેા છે કે–તે પોતે એક માણસને તપાસવા સારૂ ગયો હતો. આ તપાસ થોડા વખત સુધી નિર્વિઘ્નપણે ચાલી અને રોગી પણ શાન્ત દેખાતો હતો. પણ થોડીવાર પછી રોગીએ પોતાની પાસે કાંઇ ચીજ હતી તે લઇને એકાએક વૈદ્ય ઉપર ઉગામી. એટલામાં પાસે માણસો હતાં તેમણે તેને પકડ્યો તેથી તે બચ્યો. લંડન શહેરમાં ડાકટર વ્હાન્સ ગાંડાના હાથથી મરણ પામ્યો હતો. એ ડાકટરને એક ગાંડા માણસની તપાસને માટે બોલાવવામાં આવ્યો હતો. રોગીને ઘેર જઇ તેના ઘરની સીડી ઉપર ચડી તે ઉપર ગયો, એટલામાં ગાંડાએ ઓરડીમાંથી બહાર આવી ડાકટરને સીડી ઉપરથી નીચે નાખી દીધો. તેથી તેને જે ઇજા થઇ તેનાથી તે તરત મરણ પામ્યો. ડાકટર ટેલર લખે છે કે–પારિસ શહેરમાં તે એસ્કવીરોલની સાથે ગાંડાની ઓસ્પીટલમાં ગયો હતો, ત્યાં ફરતો હતો, તેવામાં એક ગાંડી સ્ત્રીએ તેની પાછળ આવી સખત વીખરડા ભર્યા. તેની બુમ સાંભળી ડા. એસ્કવીરોલ પાછો ફર્યો, અને ડાકટરને છોડાવ્યો. જે ગાંડીએ આ પ્રમાણે કર્યું તેણીને એસ્કવીરોલે થોડીજવાર અગાઉ જોઇ હતી; કે જે વખત તે શાન્ત દેખાતી હતી. અમદાવાદના ગાંડાગૃહમાં એક દીવાના માણસે ખાટલાની ઇસ લઈને ડાકટર જોન્સનના માથામાં મારી હતી. તે તેની ટોપીમાં સખત વાગીને તે બેશુદ્ધ થઇ પડી ગયો હતો. ગાંડા પુષ્કળ માણસોને જોઇને બીએ છે; પરંતુ એકલો માણસ મળે તો તેને ઉપદ્રવ કરવામાં પાછા હઠતા નથી.

ગાંડાને લેહેર આવે છે, ત્યારે હેની હાલત બગડે છે, આંખો ફરવા માંડે છે, અને તે રાતી, ચકચકીત અને મોટી થયેલી જોવામાં આવે છે. ભવાં ચડેલાં હોય છે, વાળ ઉભા થઇ જાય છે, કપાળમાં કરચલી પડી જાય છે. અને આખો ચહેરો ભયંકર દેખાય છે. લેહેરો ન હોય ત્યારે ચેહેરો કિંચિત ઉદાસ અને શાન્ત દેખાય છે.

ઉન્માદ વિકાર થયેલાને બહુજ થોડી ઉંઘ આવે છે, અને તેને દુઃખદાયક સ્વપ્ન આવે છે. ગાંડપણ રાત્રે વધારે થાય છે, અને અજવાળી રાત્રે ચંદ્રના ઉત્તેજનથી બહુજ વધારે થાય છે, તેથી ગાંડાને ઘેલચંદ્ર કહેવાય છે. અંગ્રેજીમાં "લ્યુનાટીક" નો અર્થ પણ તેવોજ છે.

ગાંડા માણસને ઠંડક અને ગરમી વધારે રૂચે છે એમ કેટલાક ડાકટરો લખે છે, કેટલાક ગાંડા ઠંડી જમીનમાં સુઇ જાય છે, અને કેટલાક હાથમાં દેવતા લે છે. એવું જે ગાંડા કરે છે તેના તે ભાગની જ્ઞાનશક્તિ કમી થયેલી હોવી જોઇએ. એમ ડાકટર ટેલર લખે છે. કદાચ ગાંડાને શીત તથા ગરમીથી પીડા થતી નથી; તો પણ તેના શરીર ઉપર શરદી અને ગરમીનું પરિણામ હમેશાંના જેવું થાય છે, એક ઉન્માદ વિકાર થયેલા રોગીને ઓસ્પીટલમાં લઇ ગયા પછી તેના માથા ઉપર અરધા કલાક સુધી ટાઢા પાણીની ધાર કીધી તથા તેને ટારટર એમેટીક દીધું, જે પછી તે માણસ પા કલાકની અંદર મરણ પામ્યો. તે માણસને માટે જ્યુરી ભરી તો તેનો અભિપ્રાય એમ પડયો કે ચિકિત્સાથી તેનું મોત થયું છે. ઉપરની ચિકિત્સા તે ગાંડાને યોગ્ય હતી; તો પણ તે વૃદ્ધ હતો તેથી તેનાથી તે સહન થઇ શકી નહિ હોય એમ ડાકટર ટેલર લખે છે.

કેટલાક ગાંડા જે ઇજાથી વેદના થતી નથી તે વિષેનો એક દાખલો ડાકટર એબર્ન આપે છે. એક ગાંડાના પગનાં હાડકાનો સહજખમ અસ્થિભંગ થયો હતો. તે ગાંડાને ખાટલા ઉપર સુવરાવીને ડાકટરે તેનાં હાડકાં બરાબર બેસાડીને પગને પાટીઆં બાંધીને સીધો મૂક્યો. થોડીવાર પછી ત્યાં કોઇ ન્હોતું એવું જોઇને ગાંડાએ પાટીયાં છોડી બીજા પગને બાંધ્યાં, અને ભાંગેલો પગ ખાટલામાં એક છિદ્ર પાડીને તેમાંથી નીચે નાખી સંતાડી દીધો. બીજે દિવસે ડાકટર ગાંડાને જોવા આવ્યા ત્યારે પગ સારો બાંધેલો છે એમ ડાકટરે કહ્યું. પછી, એક બે દિવસ બાદ બીજાં તીવ્ર શારીરિક ચિન્હ ઉત્પન્ન થયાં. જેથી ડાકટરના મનમાં પગ છોડીને જોવો એમ થયું. ડાકટર પગ છોડીને જુવે છે એટલામાં ગાંડાએ સંતાડેલો પગ બહાર કાઢીને એકદમ દેખાડયો. તેનાં ભાંગેલાં હાડકાં ખસેલાં હતાં, પગ વાંકો થઇ ગયો હતો, અને જખમમાં પરૂ ભરેલું હતું. પગની આવી સ્થિતિ હતી છતા પણ તેને વેદના થાય છે એમ જરા પણ જણાયું નહિ. કોઇ વખત તે પોતાને હાથે પોતાનું પેટ ચીરી નાખે છે, તે એટલે સુધી કે આંતરડાં પણ બહાર આવે છે, પણ વેદના થવાનું કાંઇ ચિન્હ જોવામાં આવતું નથી.

ગાંડા અન્ન શિવાય ઘણાં દિવસ સુધી શરીરને કાંઇ વિકાર ન થતા રહી શકે છે. અન્નમાં વિષ મળેલું છે, એવો કોઇ વાર ભ્રમ થયો હોય તો તેને લીધે તે અન્ન છોડી દે છે. આ ભ્રમ ઉનમાદના પ્રારંભમાં હોય છે.

ઉન્માદવિકારમાં અને શારીરિક વિકારથી ઉત્પન્ન થયેલા સન્નિપાતમાં ભેદઃ—ઉન્માદ વિકાર અને શારીરિકવિકારથી ઉત્પન્ન થયેલા સન્નિપાત સરખાજ દેખાય છે, અને સન્નિપાત એ ઉન્માદવિકાર છે એમ કેટલાક સમજે છે. માનસિક સ્થિતિમાં ફેરફાર થયો એ ઉન્માદવિકારનું પ્રથમ ચિન્હ હોય છે. રોગથી થયેલા સન્નિપાતમાં પ્રથમ વિકાર થઇને પછી સન્નિપાત ઉત્પન્ન થાય છે. ઉન્માદવિકારમાં શરીર બહુ ગરમ થતું નથી. સન્નિપાતમાં અંગ ગરમ હોય છે. સન્નિપાત રોગથી થયો હોય તો જ્યાં સુધી દરદ રહે છે ત્યાં સુધી તે રહે છે; અને વ્યાધિ દૂર થયો એટલે તે મટી જાય છે. ઉન્માદવિકાર ઘણા દિવસ રહે છે, સન્નિપાત એકદમ મટી જાય છે, અને રોગી સારી બુદ્ધિમાં આવે છે. ઉન્માદ

વિકાર હલકો પડે છે; તો પણ દરદી તદ્દન શુદ્ધિ ઉપર ભાગ્યેજ આવે છે.

મોનોમેનિયા. (એક વિષયી ઉન્માદ.) એક વિષયી ઉન્માદ અપૂર્ણ મનોવિકાર છે, તેને અપૂર્ણ ઉન્માદ કહેવાને હરકત નથી. ઉન્માદવિકારમાં મનની સર્વ શક્તિ વિકૃત થયેલી હોય છે તેથી સર્વ વાતનો ભ્રમ થાય છે. એક વિષયી ઉન્માદવિકારમાં એકજ પ્રકરણ વિષે અથવા એક જાતના સર્વ વિષયો વિષે ભ્રમ હોય છે. એવા ગાંડાના ભ્રમ વિષય શિવાય બાકી સર્વ વિષય વિષે તેનો વિચાર ડાહ્યા માણસના વિચાર પ્રમાણે હોય છે; તોપણ તેની વર્તણુક સ્વભાવ અને સર્વ ચાલ ચલગત બદલાયેલી હોય છે. ગાંડપણ થયા પહેલાં માણસ કૃપણ હોય તો ઘેલછા થયા પછી દાતાર થાય છે, ઉદ્યોગી હોય તો નિરૂદ્યોગી થાય છે, સારી ચાલનો અને નીતિવાળો હોય તો બિભત્સ ભાષણ કરનારો અને દુરાચરણી થાય છે. મિતાહારી હોય તો અકરાંતિયો થાય છે.

એક વિષય વિકાર ઉન્માદ કોઇવાર એટલો અલ્પ હોય છે કે સંભાષણમાં ગાંડાના ભ્રમનો સંબંધ ન આવ્યો હોય તો તે ડાહ્યા માણસ પ્રમાણે ભાષણ કરે છે. કેટલાક ગાંડા ગાંડપણની શરૂઆતમાં પોતાનો ભ્રમ છુપાવી શકે છે. જો ગાંડો ભ્રમ છુપાવવા સમર્થ હોય, અને જો તેણે કાંઇ અપરાધ કર્યો હોય તો તેને તે બદલ શિક્ષા મળે છે. એક વિષય ઉન્માદ વિકાર જુનો થયો એટલે ભ્રમ જો કે મુખ્યત્વે કરીને એક પ્રકરણ વિષે હોય છે, તો પણ બીજા વિષય વિષે તે માણસ ગાંડો નથી, એમ કેવળ સમજવું નહિ. કારણ કે વિકાર જુનો થયો એટલે માનસિકશક્તિ પણ થોડી ઘણી ભ્રમિત થાય છે. એવા ગાંડા ઘણું કરીને ખોટો વિષય લઇ પછી તેના ઉપર તે ખરો વિષય છે, એમ સમજીને જેમ તેનાથી અનુમાન નીકળે છે તેવુંજ અનુમાન કાઢે છે. એક વિષય ઉન્માદ થયેલા માણસને એમ લાગે કે પોતાનું શરીર માંખણનું છે તો પોતાનું શરીર ઓગળશે એવી બીકથી તે ગરમીમાં અથવા અગ્નિ પાસે જતો નથી.

બીજા એકને તેનું શરીર કાચનું છે એમ ભ્રમ હોય તો પોતાનું શરીર ફુટશે એ બીકથી તે કોઇને પણ પોતાની પાસે આવવા દેતો નથી. એક વિષય ઉન્માદ થયેલાને અન્નમાં વિષ છે એવો ભ્રમ રહે તો તે બિલકુલ અન્ન ખાતો નથી, અથવા એકાદા માણસનું રાંધેલું અન્ન ખાતો નથી.

એવા વગર ઉપદ્રવના ભ્રમ હોય તો ગાંડાને પ્રતિબંધમાં રાખવાની જરૂર નથી. ભ્રમથી દરદીને પોતાને અથવા બીજાને ઇજા થવા સંભવ હોય તો તેને પ્રતિબંધમાં રાખવો યોગ્ય છે. ડાક્ટર હાસ્લામે એક વિદ્વાન કારીગરની વાત આ પ્રમાણે લખી છે. એક કારીગરને એક વિષય ઉન્માદને લીધે એવો ભ્રમ થયો કે તે સુવે છે એટલે ભૂત તેના કાનમાં દાખલ થઇને જે કલ્પનાથી મોટી મોટી શોધ થાય એવી એવી કલ્પના ચોરી જાય છે. એ ચોરી બંધ કરવા સારૂ તે પોતાના કાનમાં કપાસ ભરી મૂકતો, અને પોતાનું માથું એક નાના ઠામમાં ઘાલીને સૂતો. છેવટ એની વર્તણુક એટલી બધી બગડી કે તેને પ્રતિબંધમાં મૂકવાની જરૂર પડી. કોઇ વખત એક વિષય ઉન્માદ થયેલાને પોતે મરી ગયો છે એવો ભ્રમ થાય છે. પ્રખ્યાત ફ્રેંચ ડાક્ટર બાંડેલોપને એવો ભ્રમ થયો કે-પોતે મર્યાને પુષ્કળ વરસ થયાં છે. તેને કોઇ કાંઇ પૂછે તો પોતાના મૃત્યુપત્રની વ્યવસ્થા કરનારને પૂછવું એમ તે કહેતો હતો. ડાક્ટર ફાનોલીએ એક દાખલો લખ્યો છે કે-કોઇ એક વૃદ્ધ માણસને પોતાને મરી ગયા ને ઘણાં

વરસ થઇ ગયાં છે, એવો ભ્રમ થયો હતો. તેણે પોતાના મરવાની ખબર પોતાના કુટુંબને આપી, અને છેટેના મિત્રોને પણ લખી જણાવી.

એક વિષય ઉન્માદની પરીક્ષા કરતાં ભ્રમ કોઇ વખત થયો છે તે કાયમનો છે, એમ જોકે કેટલાક માણસને કાંઇ વિકારથી અથવા ઇજાથી કોઇવાર ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ તે માણસની વર્તણૂક બદલાતી નથી; કારણ કે ભ્રમ મિથ્યા છે. એમ સમજીને તે તેનો અધિકાર ચાલવા દેતો નથી. એક બાઇને મર્યા પહેલાં કેટલાક મહિના સુધી સર્વ વસ્તુ ઉપર જોવી લાગતી હતી; પરંતુ આ કંઇ ભ્રમ છે એમ સમજીને તે ચાલતી હતી. પછી કેટલાક દિવસે મગજમાં વિકાર થઇ તે બોખી ગાંડી થઇ ગઇ. વિકાર જુનો થયો એટલે માણસની વર્તણૂક એટલી બધી બગડે છે કે તે મંડળીમાં સામેલ થવાને અયોગ્ય થાય છે, તે બબડવા માંડે છે, તેના સર્વ વિચારો બદલાય છે અને તેનો વિકાર ઉન્માદવિકાર અથવા ડીમેન્શ્યાવિકારનું રૂપ પકડે છે. આ રૂપ એ દરદ જુનું થયા પછી ઉત્પન્ન થાય છે. એક વિષય ઉન્માદવિકાર કેટલીકવાર રહી રહીને ઉત્પન્ન થાય છે. અને કયારેક થોડો કમી થાય છે. ક્વચિત આ વિકારમાં શાંતકાળ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિકાર જલદી વધે છે, અને રોગી ઘણું કરીને એકાએક મરણ પામે છે.

એક વિષય ઉન્માદવિકાર ઉત્પન્ન થવા માંડયો એટલે મનુષ્યની વર્તણૂક તરહેવાર લાગે છે; પરંતુ એવી વર્તણૂક પહેલેથી હોતી નથી. એકાદ માણસની વર્તણૂક સ્વભાવથીજ તરેહવાર હોય છે તે જન્મ સુધી રહે છે.

તરેહવાર વર્તણૂકવાળા માણસને-તું કરે છે તે ઠીક નથી એવું કહીએ તો તેની તે વિષે ખાત્રી થાય છે, પરંતુ તે પ્રમાણે ચાલતો નથી. એક વિષય ઉન્માદવિકાર થયેલાને તેવું કહીએ તો તે ખોટું માને છે; અને પોતાની વર્તણૂક યોગ્ય છે, એમ સિદ્ધ કરવા લાગે છે. જો સ્વભાવમાં તરેહવારપણું એકાએક ઉત્પન્ન થયું હોય તો તે મનોવિકારનું પૂર્વ રૂપ છે એમ સમજવું.

એક વિષયે ઉન્માદ થયેલાના વિચાર કદી કદી આનંદદાયક અગર દુઃખદાયક હોય છે. કેટલાક ગાંડાને આપણે રાજા છીએ, આપણી પાસે અગણિત દ્રવ્ય છે એવા પ્રકારનો ભ્રમ હોય છે. અમદાવાદના દીવાનાગ્રહનો એક દીવાનો કલેકટર હોપ પાસે એંશી હજાર રૂપિઆ માગું છું એમ બોલતો અને ચીઠી લખતો. અને બીજો માણસ કપડાં, ચીથરાં, વાસણો એ સર્વનો ગાંસડો બાંધી પોતાની સાથે ફેરવતો. બગીચામાં કામ કરવા જાય ત્યારે પણ તે સાથે લઇ જાય અને લઇ આવે. વળી તેને ખીચડી, રોટલા વગેરે દરરોજ ખાવાને આપે, તે તાજા રાખી મૂકે અને જુના સુકાઇ ગયેલ ટુકડા અને દાણા ખાયા. તે મોટી ઉમરે મરણ પામ્યો. એક મદ્રાસ તરફનો બ્રાહ્મણ પણ હતો તેનું હૈયું અગ્રેજ જાણીને ખસી ગયું હતું. તેથી થીઓસોફીવાળી મડમ બ્લાવાટસ્કી અને કર્નલ આલકોટ પોતાને બોલાવે છે અને મળવા આવે છે એમ માનતો હતો, અને સદરહુ મડમ તેને પરણવા માગે છે એમ તે સમજતો હતો. તથા એના ઉપર કાગળ લખતો હતો. કેટલાક ગાંડા સ્તબ્ધ હોય છે, એકાંત વાસ વધારે ચાહે છે, અને તેને અતિ દુઃખ થાય છે. છેલ્લા પ્રકારના ગાંડાને મેલેન્કોલીયા (વિષાદવૃત્તિ) કહે છે. જેને આ વિકાર હોય છે તેને એવો વ્હેમ હોય છે કે આપણે બહુ મોટાં પાપ કર્યાં છે; એવા વિચારથી તેને નિદ્રા આવતી નથી. કોઇ વખત અન્ન પાણી છોડી દે છે, અને એક જગાપરથી હલતો નથી, ને કહીએ તો પણ તેની તેને સમજણ પડતી નથી. આ પ્રકારનો

એક ગાંડો ચાર વર્ષમાં એક શબ્દ બોલ્યો નથી એમ ડાકટર ટેલર લખે છે. આ ગાંડા સાથે બોલવા માંડીએ એટલે તે રડવા માંડે અને બોલનારને ફિટકારી નાખે. એક વિષય ઉન્માદ થયેલા સ્વહત્યા અથવા ખૂન કરે છે તેથી તેની નજર નીચે સખ્ત રીતે રાખવા પડે છે. કોઈવાર મેલેનકોલીયા વિકાર અલ્પ હોય છે, અને રોગી જ્યારે દુઃખી થાય છે તો પણ દરરોજ કામકાજ નિર્વિઘ્નપણે કરી શકે છે.

એન્ટેરીક અથવા ટાઈફૉઈડ ફીવર.

(સન્નિપાત અથવા કાળજ્વર.)

આ દેશમાં અને યુરોપખંડમાં, શરીરની અતિશય અશક્તિ તથા જ્ઞાનતંતુઓની અસ્વસ્થતા, અને કેટલીક શારીરિક ઇજાથી, ઓળખાઇ આવતા સંતત જ્વરનો ઉપદ્રવ ઘણીવાર ફેલાય છે. આ રોગને " ટાઈફૉઇડ ફીવર " (Typhoid Fever) " એન્ટરિક ફીવર (Enteric Fever) " ઇન્ટેરો મીસેન્ટેરીક ફીવર " (Enteromesenteric), " નરવસ ફીવર " (Nervous Fever) અથવા જ્ઞાનતંતુઓનો જ્વર, " ગેસ્ટ્રીક ફીવર " (Gastric Fever) વિગેરે વિવિધ નામો આપવામાં આવે છે. આ વ્યાધિ કાંતો એક માણસને અહિં તહિં લાગુ પડે છે, અથવા તો એક ચેપી રોગની માફક મ્હોટા વિસ્તારમાં દેખાવ દે છે. વર્ષની કોઇ પણ ઋતુમાં તે ચાલુ થાય છે, પરંતુ આ દેશમાં તો, શિયાળો ઉતરતાં અને ઉનાળો બેસતાં એટલે ઘણે ભાગે માહ અને ફાલ્ગુન માસમાં ફેલાવા માંડે છે. કેટલીક જગાના લોકોને તે ખાસ કરીને લાગુ પડે છે, ત્યારે અન્ય જગાનાં મનુષ્યોને તે લાગુ પડતો નથી; અને દેખીતી રીતે ઉત્તરાવસ્થાનાં મનુષ્યો કરતાં યુવાન માણસો ઉપર આ વ્યાધિનો હુમલો થવાનો વધારે સંભવ છે. સાધારણ રીતે તેને ચેપી રોગ ગણવામાં આવતો નથી અને તેને ઉત્પન્ન કરનાર કારણ આરોગ્યને બગાડે તેવી રહેવા તથા ખાવા પીવાની ગોઠવણ વિગેરેને માનવામાં આવે છે. ખાળ અને ગટરોના ઝરણથી કે ડટણ જાજરૂઓથી દુષિત થયેલા અને ખાસ કરીને " ટાઇફૉઇડ " જ્વરવાળા રોગીનાં મળમૂત્ર ઇત્યાદિ લેઇ જનાર ગટરના ઝરણથી બગડેલા કુવાઓનું પાણી પીવાથી પણ આ વ્યાધિ ફેલાય છે. બગડેલા પાણીના ભેળવાળું દુધ પણ આ રોગને ફેલાવનાર માનવામાં આવે છે. ચેપના લાગુ પડવા (અથવા રોગને પ્રસારનાર વિકારી પદાર્થો શરીરમાં દાખલ થવા) અને રોગના દેખાવ વચ્ચેનો સમય સાતથી એકવીશ દિવસનો હોય છે; પણ ઘણું ખરું દશથી ચૌદ દિવસ ગણવામાં આવે છે તેમ છતાં આ વ્યાધિ એકાએક પણ ફાટી નીકળવાનો સંભવ છે, છતાં ઘણી ખરી વાર તે પહેલેથી છુપી તૈયારીઓ કરવા માડે છે, તાવ આવતાં અગાઉ કેટલાક દિવસ સુધી દરદીને નબળાઇ લાગે છે અને તે અસ્વસ્થ જણાય છે. તે બેદરકાર અને સ્ફુર્તિ વિનાનો હોય છે અને તેની શિથિલતા અને ગ્લાનિ ત્હેના ચ્હેરા ઉપરથી સ્પષ્ટ દેખાઇ આવે છે. શરીરના ભાગોમાં દુખાવાની, થાકની, શિરોવેદનાની, અને ખોરાક ઉપરની રૂચી જતી રહ્યાની તે ફરિયાદ કરે છે, તેને શાન્ત નિદ્રા આવતી નથી, અને કાંઇ પણ કામ કરતાં કંટાળો ઉપજે છે. તે માંદા જેવું, અને તેના જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ તથા જુસ્સાનો નાશ કરનાર

કોઇ કારણોથી પીડાતો સ્પષ્ટ રીતે દેખાઇ આવે છે. તાઢ ચઢીને, અથવા ગમે તો ઠંડીની ધ્રુજારી અને ગરમીનો વેગ વારા ફરની બદલાઇને, છેવટે તાવ દેખા દે છે. તાવના ચઢવા સાથે શરીરના સ્નાયુઓ એટલા તો નબળા લાગે છે કે દરદીને પથારી સંભાળવાની જરૂર પડે છે. તેની ભૂખ તદ્દન જતી રહે છે, જીભ ઉપર છારી બાઝે છે, ઝાડા થવા માંડે છે, પેટ ચઢે છે અને દબાવી કે ઠોકી જોતાં ઢોલ જેવું ડબ ડબ બોલે છે. ખૂબ ધ્યાન પૂર્વક તપાસી જોતાં છાતી તથા પેટ ઉપર અથવા તો બરડે ચાંચડ કરડ્યા હોય તેવાં થોડાં રાતાં ચકામાં ઘણીવાર માલૂમ પડે છે. આ જાતનાં ચકામાં અને બીજી ઘણી જાતના તાવમાં "બરો મૂતરી" ગયા જેવી ઝીણી ઝીણી પાણી ભરેલી ફોલ્લીઓને ઓળખાવામાં ભૂલ થવી ન જોઇએ. આટલું થતાં વ્યાધિનું પહેલું અઠવાડીયું પૂરું થાય છે.

બીજા અઠવાડીઆમાં પણ તાવ બંધ પડતો નથી; અન્નનળ અને જ્ઞાનતંતુઓમાં થયેલી અવ્યવસ્થાનાં વધારે અને વધારે સ્પષ્ટ ચિન્હો દેખાય છે. કેટલીકવાર ફેર, ઉલટી, અથવા પેટનો દુઃખાવો, તથા તે ઘણીવાર જમણી બાજુના પેડુમા થાય છે, અને દાબવાથી તે દરદ વધે છે અને આફરો ચઢે છે. જીભ સુકાં પડી જાય છે અને રતુમડી કે ભુંખરા રંગની દેખાય છે, ઘણીવાર ચળકાટ મારતી અને પાતળી છારીવાળી હોય છે, અને કેટલીક વાર વળી જીભ ઉપર ઉંડા ચીરા પડે છે. ઘણા દાખલાઓમાં જીભની ટોચપર ભુંખરા કે રતુમડા રંગની સુજી આવેલી ધાર ખુલ્લી દેખાય છે, પરંતુ વ્યાધિ ઓછો થતો જાય છે તેમ તેમ તે પર છારી કે પડ વળતાં માલૂમ પડે છે, તથા અવાળુ અને દાંત ઉપર કાળી પોપડીઓ બાઝે છે. માથું ભારે રહે છે, મગજ ભમ્યા કરે છે. ઉધરસ તથા બહુજ અજંપો થાય છે, અને અતિશય અશક્તિ જણાય છે. આ રીતે વ્યાધિનો અંત સમીપ આવતો જાય છે.

ત્રીજું અઠવાડીયું શરૂ થતાં દેખીતો ફેર સારો કે ખોટો પડવાની આશા રાખી શકાય, ધીમે ધીમે પ્રકૃતિ સુધરવા માંડે છે, મુખપર તેજી આવે છે, અને ક્રમે ક્રમે જાગૃતી તથા બળમાં વધારો થતો જાય છે. અથવા તો, વધતી જતી બેભાની, સ્નાયુઓનું ખેંચાવું, મંદ નાડી, તથા ઠંડો, ચીકણો પરસેવો વિગેરે ચિન્હો સમીપ આવતા મરણસમયને સૂચવવા માંડે છે.

ઉપર પ્રમાણે થઇ ચોથું અઠવાડીયું શરૂ થતાં આ માર્ગે કે પેલે માર્ગે તાવનો અંત આવવાનો સંભવ છે. આમ છતાં હમેશાં આમજ બનતું નથી. કોઇ કોઇવાર મૃત્યુ વહેલું પણ નિપજે છે, અથવા તો એથી ઉલટું—કોઈ હેરાનકારક ગુંચવાડાથી વ્યાધિ બે માસ સુધી કે તે કરતાં પણ વધારે વખત સુધી લંબાય છે. ગમે તેવા સંયોગોમાં તંદુરસ્તી બરાબર સુધરતાં લાંબી મુદત લાગે છે. જ્ઞાનતંતુઓને પહોંચેલા ધક્કામાંથી ફરી કૌવત ક્રમે ક્રમે પ્રાપ્ત કરતાં સમય લાગે છે. ઉપર ગણાવેલાં રોગનાં લક્ષણોમાંથી કેટલાંક તો એવું સ્પષ્ટ રૂપ ધારણ કરે છે કે તેમનું લક્ષપૂર્વક અવલોકન કરતાં "ટાઇફોઇડ" જ્વરનાં વિશિષ્ટ ચિન્હોથી આપણે એવા તો માહેતગાર થઇ જઇએ છીએ કે જેથી બીજા અસંખ્ય વ્યાધિઓમાંથી આ રોગને આપણે જુદો પાડી ઓળખી શકીયે છીએ. અને સાદા તાવને મળતાં ચિન્હોમાંથી આ વ્યાધિમાં, અને ખાસ કરીને જ્યારે આંજે રોગ જોરપર હોય છે ત્યારે, શરીરમાં ગરમી બહુજ વધારે હોય છે. ઘણીવાર શરીર ખાટા પ્રસ્વેદથી ભીંજાઇ જાય છે, અને આ ચિન્હ જ્યાં સુધી શરીરમાં રોગ હોય છે. ત્યાં સુધી અને તબીયત સુધ-

રવા માંડયા પછી પણ લાંબા વખત સુધી ચાલુ રહે છે. નાડીની ગતિ વધે છે, અને ત્વચાની ગરમી જતી રહ્યા પછી પણ તે તેવીજ રહે છે; પરંતુ તે ભાગ્યેજ તંગ થાય છે, અને વચ્ચે ઉત્પન્ન થતા વેદનાવાળા સોજામાં પણ તે પોતાની સ્થિતિસ્થાપકતા તજી દેતી નથી. અચકાઇ અચકાઇને અનિયમિત રીતે ચાલતી નાડી, અથવા અતિ ત્વરાથી ચાલતી નાડી એક અશુભ ચિન્હ છે, પરંતુ જ્યારે "થરમોમીટર" (ઉષ્ણતામાપક યંત્ર) થી જ્વરનાં લક્ષણો આપણે તપાસવા માંડીએ છીએ ત્યારે તે લક્ષ ખેંચે તેવાં અને નવાઈ જેવાં માલુમ પડે છે. ઘણા દરદીઓની તપાસ ઉપરથી એમ જણાય છે કે તાવ આવવાના પહેલા દિવસના સ્હવારમાં શરીરની ઉષ્ણુતા ૯૮–૫ ડીગ્રી અને તેજ દિવસે સાંજે ૧૦૦–૫ ડીગ્રી (ફેરનહીટ) હોય છે; બીજે દિવસે સ્હવારમાં ૯૯–૫ ડીગ્રી અને સાંજે ૧૦૧–૫ ડીગ્રી થવાનો સંભવ છે; ત્રીજે દિવસે સ્હવારમાં ૧૦૦–૫૦ ડીગ્રી અને સાયંકાળે ૧૦૨–૫૦ ડીગ્રી; ચોથે દિવસે સ્હવારમાં ૧૦૧–૫ ડીગ્રી, અને સાંજે ૧૦૪ ડીગ્રી થાય છે. તે પછીથી દરરોજ સાંજે શરીરની ઉષ્ણુતા ૧૦૩ થી ૧૦૪ ની વચમાં રહે છે; અને સ્હવારની ઉષ્ણુતા લગભગ ૧૦ ડીગ્રી ઓછી હોય છે. આમ બીજા અઠવાડીઆની અધવચ સુધી ચાલે છે, અને ત્યારે, નરમ "કેસીસ" (Cases) માં જો કે સાંજની શરીરની ગર્મી તદ્દન પહેલાંના જેટલીજ કે લગભગ તેટલીજ રહે છે, તો પણ ખરેખર સ્હવારમાં તો તાવ પહેલાંના કરતાં ૧૦ થી ૩૦ ડીગ્રી ઓછો થાય છે. સ્હવાર અને સાંજની ઉષ્ણુતાનો આ ફેરફાર અઠવાડીયું પૂરું થવા આવતાં બરાબર સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે; અને ત્રીજા અઠવાડીયામાં તો આથી પણ વધારે સ્પષ્ટ થાય છે, અને તે વખતે સ્હવાર સાંજની "ટેમ્પરેચર" અથવા ઉષ્ણુતા ૪ થી ૫ વચ્ચે રહ્યા કરે છે. વળી આ અઠવાડીઆમાં સાંજની ટેમ્પરેચર ક્રમે ક્રમે ઓછી થાય છે; પરંતુ સખ્ત વ્યાધિમાં તો તે વધારે રહે છે, અને બીજા અને ત્રીજા અઠવાડીઆમાં પણ ચોખ્ખી રીતે દેખાઈ આવે તેવો ઘટાડો થતો નથી. સ્હવારની ઉષ્ણુતા વધારે એટલે ૧૦૪ કે જરા વધારે હોય છે, અને સાંજે વળી ત્વચાની ગરમી તેથી પણ વધારે થાય છે કે ક્રાંતો સ્હવાર સાંજની ટેમ્પરેચરમાં બહુજ થોડો તફાવત રહે છે. શરીરના બીજા ભાગની ગરમી દાખલા તરિકે હાથેળીઓની ગરમી માપી જોતાં તે બગલની ગરમી (Axillary Temperature) જેટલીજ વધતી માલુમ પડે છે; પરંતુ આ સરખાપણું વ્યાધિ કમતી થવા માંડતાં પૂર્વે જતું રહે છે. ઉદરનાં ચિન્હોમાં ઝાડો એ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. વ્યાધિ અસાધારણ રીતે નરમપણે લાગુ પડેલો હોય તેવા દાખલા બાતલ કરતાં અન્ય સર્વ વખતે ઝાડો આ રોગોમાં હોય છેજ, અને ઘણું કરીને રોગની શરૂઆતથીજ દેખાએ છે. અને તેનું કારણ પેટની ગ્રંથિઓ (Glands) ની સ્થિતિ તપાસતાં માલમ પડી આવે છે, આંતરડાંની છુટી છવાઇ ગ્રંથિઓ અને ન્હાનાં આંતરડાંની "પેયર્સ ગ્લૅન્ડઝ" (Peye'rs Glends) નામની માંસની ગ્રંથિઓ ફુલી જઈ તેપર ચાંદાં પડી સડવા માંડવાથી, અને "મીસેન્ટેરીક ગ્લૅન્ડઝ" (Mesenteric Glands) ના સોજાથી અને એવા બિગાડવાળા ફેરફારો ઉપરથી ઝાડાનું અને તેના વારા ફરતી ઉથલા ખાવાનું કારણ સમજાય છે. દસ્ત પાતળા, અને પીળા કે કાળા ભૂખરા રંગના કે રાંધેલા મગના રંગના થાય છે, અને બહુજ દુર્ગંધ મારે છે. જ્યારે વ્યાધિ પૂર જોસમાં હોય છે ત્યારે ચોવીસ કલાકમાં ત્રણથી ચાર વાર મ્હોટા ઝાડા થાય છે, પણ અપસરણ (Passages) અથવા ચરકવાની સંખ્યામાં બહુજ વધારો થાય

છે; અને તેના વધારાની સાથે ભય પણ વધતો જાય છે. જો દરદીને ખબર પડયા વિના ઝાડો પેશાબ થઇ જવા માંડે તો તેની સ્થિતિ શંકા પડતી ગણાય છે. કેટલીક વાર ઝાડામાં લોહી પણ પડે છે. જો લોહી બહુ મ્હોટા પ્રમાણમાં પડવા માંડે તો તે એક વિષમ ચિન્હ છે. આમ છતાં આંતરડાનો રક્તસ્રાવ હમેશાં મરણ નિપજાવતો નથી. તાવના લગભગ સર્વ દાખલાઓમાં બહરોળ થોડી ઘણી વધેલી હોય છે, ખરેખર, જ્યારે આપણી ખાતરી થાય કે કોઇ પૂર્વના વ્યાધિ કે "મેલેરીઆ" નામના જ્વરથી તે વધેલી નથી, ત્યારે બહરોળના ભાગપર દાબતાં થતો દુખાવો અને તેનું વધેલું કદ "ટાઇફોઇડ" જ્વરની ચિકિત્સા કરવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે. આ રોગનું પેટ ઉપરનું બીજું ચિન્હ દુખાવો છે. આ દુખાવાની જાતમાં અને તિવ્રતામાં જુદા જુદા પ્રકાર હોય છે; અને ખરૂં જોતાં, તે સર્વ દાખલાઓમાં હોય છેજ એમ કહી શકાય નહિ. ઘણીવાર આ દુખાવો બહુ સખ્ત હોય છે, અને કેટલાક દરદીઓમાં પાતળા ઝાડા થતાં પહેલાં તે ચૂંકનું રૂપ ધારણ કરે છે. વળી બીજા કેટલાક દરદીઓમાં દબાણથી ને ઉત્પન્ન થતું લાગે છે. દુખાવાની મુખ્ય જગા પેડુનો ભાગ છે. છતાં દુખાવાની ખાસ જગાનો નિર્ણય કરવામાં દરદીના શબ્દો ઉપર બહુ આધાર રાખી શકાય નહિ; કારણ ઘણીવાર દરદી એટલો બધો નિર્બળ હોય છે કે તે બરાબર વિચાર પૂર્વક જવાબ આપી શકતો નથી, અને તેથી ગમે તે ભાગને અડકતાં પોતાને દુખાવો થાય છે એમ જણાવે છે. વળી જ્ઞાનતંતુઓના ફેરફારો, શરીરના સર્વ ભાગોની તાણ (Convulsions) રૂપે દેખા દેછે. પણ આ ચિન્હ મ્હોટાં માણસો કરતાં બાળકોમાં વધારે જણાય છે; અને મ્હોટાં માણસોમાં તો કદાપિ તે જણાય છે તો બહુ પાછળથી. બીજાં પણ બે ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવાં ચિન્હો તપાસવાં જોઇયે, તેમાંથી એક નાકમાંથી લોહીનું પડવું (Epistaxis), અને બીજું ત્વચા ઉપરનાં ચકામાં છે. ભયંકર કેસોમાં આ ચિન્હ ક્વચિતજ દેખાયા વિના રહે છે. વ્યાધિની કોઇ પણ અવસ્થામાં તે ઉપજી આવે છે; પરંતુ રોગ બહુ વધી પડતાં પૂર્વે તે જણાવાનો વધારે સંભવ છે. આ રીતે પડતા લોહીનું પ્રમાણ જવલ્લેજ વધારે હોય છે; અને તેથી આ રીતે પડતા થોડા લોહી ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. આ રોગના ખાસ ચિન્હ તરિકે જણાતાં ત્વચા પરનાં ચકામાં ગુલાબી રંગનાં હોય છે અને શ્યામ રંગની ત્વચાપર તે બરાબર પારખી શકાતાં નથી, આવાં ચકામાં સાતમા દિવસની લગભગમાં કે તે સમય પછી તરતજ જોવામાં આવે છે, કોઇ કોઇવાર બીજું અઠવાડીયું પૂરૂં થતાં સુધી તે માલૂમ પડતાં નથી. એ ચકામાંને ફોલ્લીઓ તો કહી શકાય નહિ; કારણ તે ચામડીની સપાટીથી ફક્ત જરાકજ ઉપસેલાં અને ચાંચડ કરડયા હોય તેવાં હોય છે. છતાં ચાંચડનાં ઢીમણાંથી પણ આ ચકામાં જુદાં પડે છે; કારણ આને મધ્યમાં નિશાન કે ગ્હેરૂં હોતું નથી, રંગ આછો ફીકો હોય છે અને તેની હદ દેખાઇ આવે તેની હોતી નથી. આવાં ચકામાં પેટ ઉપર, છાતી ઉપર, અને બરડે હોય છે, અને ઘણું કરીને મ્હોંઢા પર કે હાથ પગ ઉપર કદીપણ હોતાં નથી. તેમને ખૂબ જોરથી દબાવતાં તે તદ્દન અદ્રષ્ય થઇ જાય છે, પરંતુ દબાણ જતું રહેતાં તરતજ ફરી દેખાય છે. સાધારણ રીતે તેઓની સંખ્યા થોડી હોય છે, અને લાંબો કાળ તે ટકતાં નથી. દરેક ચકામું ત્રણ ચાર દિવસથી વધારે વખત રહેતું નથી. પછી તે ઉડી જાય છે અને તેની નજીકમાં એક નવું પેદા થાય છે; અને તે પણ પહેલાની માફક ત્રણેક દિવસમાં અદ્રષ્ય થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે રાતાં ચકામાં દેખવાનું અને અદ્રષ્ય થઇ જવાનું એક

અઠવાડીઆ કરતાં પણ વધારે સમય ચાલે છે, જે પછી ઘણા ખરા દાખલાઓમાં તેઓ તદ્દન જતાં રહે છે. અનુકૂળ પ્રસંગોમાં અને ખાસ કરીને બાળકોમાં ચકામાં દેખાવા માંડયા પછી જ્વર કમી થવા માંડે છે. દરદી સાજો થતાં આ ચકામાંનું નામ નિશાન પણ રહેતું નથી; પરંતુ જો દરદી બહુ ઉતાવળ કરી હરવા ફરવા માંડે અથવા ખાવાપીવામાં ગરબડ કરી નાખે, તો રોગ ફરી ઉથલો ખાય છે અને તે ચકામાં રોગનાં બીજાં લક્ષણો સાથે ફરી દેખાવા માંડે છે. આ ચકામાં જો કે આ વ્યાધિમાં તે હોવાંજ જોઇયે એમ કહી શકાય નહિ. અને નિ:સંશય, કેટલાક દાખલામાં તે વધારે દિવસ ટકે છે ત્યારે બીજા દાખલાઓમાં તેમ બનતું નથી.

ઉપચાર:—આ વ્યાધિમાં દવાઓના કરતાં દરદીની બરાબર સંભાળ અને ઉત્તમ પ્રકારની માવજત ઉપર રોગ મટવાનો આધાર છે. આમ છતાં કેટલીક વખત ઔષધિ મદદ કરે છે, અને તેથી સર્વોત્તમ ઉપચાર એજ ગણાય કે જે આંતરડાં માંહેના વિષને કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે. 'ક્વીનાઇન' થી કંઇ નુકશાન થવા સંભવ નથી, અને ખરેખર ઘણા વિદ્વાન ડૉકટરો તેને શરીરની બહુ ઉષ્ણતા ઓછી કરવાને માટે વાપરવા ભલામણ કરે છે. શરીરની અતિશય ગરમીને લીધે મૂત્રપિણ્ડ પોતાનું કામ બરોબર ન કરી શકવાથી પેશાબ બહુજ થોડો થાય છે અને તેથી શરીરમાં મૂત્ર શોષણ થઇ બેભાની આવવાનો સંભવ અટકાવવા માટે શરીરની 'ટેમ્પરેચર' ઓછી કરવાની ઘણીજ જરૂર છે. તેવીજ રીતે શરીરનું બળ ક્ષીણ થતું અટકાવવા માટે ઝાડો બંધ કરવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે. તાવ ઓછો કરવા માટે આપવા જેવી દવા 'ફીનાસેટીન' (Phenacetin) છે, જેમાં શરીરની ગરમી ઓછી કરવાનો ગુણ છે એટલુંજ નહિ પણ તેને વાપરવામાં બહુ ભય નથી. મ્હોટા માણસને દર ચાર ચાર કલાકે આઠ આઠ ગ્રેનની માત્રા (Dose) આપવાથી તાવ જલ્દી ઉતારી દરદીને શાન્ત કરે છે અને ઘણીવાર નિદ્રા તથા પરસેવો લાવે છે. આ બધા કરતાં, બુદ્ધિપૂર્વક ઉત્તમ સારવાર, યોગ્ય પ્રકારના ખોરાક, અને દરદીના ઓરડામાં હવા તથા પ્રકાશની અવર જવર, તથા સ્વચ્છતાની અનંત ગુણ વધારે જરૂર છે તે કહેવાની જરૂર નથી. આ વ્યાધિમાં "વૈદક શાસ્ત્ર" વાપરી દુધથી બ્હીવાનું નથી, પરંતુ માત્ર દુધ વિના અન્ય કંઇ પણ ખોરાક આપવો દુરસ્ત નથી. દુધ થોડા થોડા પ્રમાણમાં દર એકેક કે બબ્બે કલાકે આપ્યા કરવું. ઘણા દાખલાઓમાં થંડુ જળ છાંટવાથી અથવા થંડા જળથી સ્નાન કરાવવાથી અતિશય ગરમી ઓછી થઇ ફાયદો થાય છે. સ્નાન કરાવવા કરતાં, એક સ્વચ્છ ચાદરને ઠંડા જળમાં ભીંજવી થોડી નીચોવી નાખી તે દરદીને વીંટાળી તે ઉપર ફ્લૅનલ જેવું કપડું વીંટાળી સુવાડવાથી શરીરની ગરમી બહુજ ઓછી થાય છે, ગભરામણ મટે છે, અને વિશ્રાંતી મળી ઘણીવાર ઉંઘ આવે છે. વળી જો દરદી બહુજ નિર્બળ થઇ ગયો હોય અને તેનું મરણ સમીપ આવ્યું લાગતું હોય તેવા પ્રસંગે છાતી ઉપર અને પેટ ઉપર બરફની કોથળીઓ મૂકવાથી થોડા વખતમાં વ્યાધિનું જોર કમતી પડી ઘણીવાર દરદી બચી જાય છે. કદાચ આ ઉપાયો કેટલાકને રાક્ષસી લાગશે; પરંતુ તેનાથી અત્યંત ફાયદો થયાનાં વિદ્વાન અનુભવી ડોકટરો અને વૈદ્યોનાં પ્રમાણ છે.

મજ્જા સ્થાન અને મજ્જા તંતુઓ.

(મજ્જા તંત્ર)

(The nervous system)

મજ્જામાં મગજ, કરોડ રજ્જુ, મજ્જા ગ્રંથી માળા. (Ganglia) અને મજ્જા તંતુઓનો સમાવેશ થાય છે. મગજ અને કરોડ રજ્જુમાં ઐચ્છિક (Voluntary) ક્રિયાનું સ્થાન છે અને આ સ્થાનને જ્ઞાનેંદ્રીઓ જ્ઞાન આપે છે અગર પહોંચાડે છે, એટલે કે મજ્જા તંતુઓ વડે આપણને શબ્દ સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ કાન ત્વચા નેત્ર, જીભ નાક વગેરે જ્ઞાનેંદ્રિથી જે જણાય છે, તેનું જ્ઞાન થાય છે. બીજુ સ્નાયુને ઐચ્છિક ગતિ પણ આ તંતુઓથી થાય છે; એટલે સંકલ્પ થતાં મુકરર ઐચ્છિક સ્નાયુને આપણી ઇચ્છાનુસાર ગતી આપનાર. આ તંતુઓજ છે ટુંકામાં આ તંતુઓ શરીરમાં તારની માફક કાર્ય કરે છે. અમુક તંતુઓ જ્ઞાનેદ્રિઓથી થતા જ્ઞાનને સદેશાની માફક મગજને પહોંચાડે છે, અને અમુક તંતુઓ મગજમાં થએલા સંકલ્પને અમુક સ્નાયુએ પહોંચાડી તેને ઇચ્છાનુસાર ગતિમાન કરે છે.

પ્રથમના તંતુઓને જ્ઞાન તંતુઓ (Sensory nerves) અને બીજાને ગતિતું (Motor nerves) કહે છે. મજ્જાસ્થાનના મુખ્ય બે ભાગ છે. એક મગજ તથા કરોડ રજ્જુ અને બીજો મજ્જા ગ્રંથીઓ અને તેમાંથી નીકળતા મજ્જા તંતુઓનું કાર્ય જીવનની મેંદ્રીય ક્રીયા ચલાવવાનું છે.

તંતુઓ અને સ્થાનમાં મુખ્ય એક સફેદ અને બીજો ભુરો એવા બે પદાર્થો છે. ભુરા પદાર્થમાં પરમાણુઓ છે, અને દરેક પરમાણુને અંદર ગર્ભ હોય છે, અને પ્રત્યેક પરમાણુઓ એક બીજા સાથે તેમાંથી સ્ફુરણ થતા રેષાઓથી જોડાયલા હોય છે. મગજ કરોડ રજ્જુ અને મજ્જાગ્રંથીની મધ્યસ્થ ભુરો પદાર્થ રહેલો હોય છે સફેદ પદાર્થ તંતુઓની ઝીણી નળીઓ એક બીજાથી જોડાઇને બનેલો છે. તંતુની નળીઓમાં સફેદ પદાર્થ જે ચરબી જેવો છે તે રહેલો હોય છે અને તે તેના મધ્યભાગનું રક્ષણ કરે છે. આવા કેટલાએક તંતુની ઝુડીઓ હોય છે અને એવી કેટલીએક ઝુડીઓ મળીને એક મજ્જા તંતુ થએલ છે. આ તંતુઓની આસપાસ પડ હોય છે જેને "તંતુ પટ" (Nervesheath) કહે છે. આવા મજ્જા તંતુઓ જુદા જુદા સ્થાનોમાંથી નીકળી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં પસરી રહેલ છે. મગજમાંથી બન્ને બાજુના ચોવીસ એટલે બાર જોડા તંતુઓ ખોપરીના છિદ્રોમાંથી નીકળેલ છે. અને કરોડ રજ્જુમાંથી કરોડના બન્ને બાજુના કાણામાંથી લગભગ ૩૨ કે ૩૩ જોડા નીકળે છે. રજ્જુના તંતુઓને બે મુળ હોય છે જે નીકળતાં જોડાઇ એક થઇ જાય છે. એક પાછળ બાજુનું જેમાં જ્ઞાનનો ગુણ છે. અને આગલી બાજુનુ જેમાં ગતિનો ગુણ છે.

મજ્જા તંતુઓના બે પ્રકાર કરવામાં આવ્યા છે. એક જાતના કેટલાક તંતુઓ શરીરના પ્રથક્ પ્રથક્ ભાગમાંથી મજ્જા સ્થાનમાં જાય છે તે (Afferent nerves) અને બીજા જાતના મજ્જાસ્થાનમાંથી શરીરના પ્રથક ભાગ તરફ જાય છે તે (Efferent nerves).

મજ્જા સ્થળો—કરોડ રજ્જુ (Spinal Cord આ રજ્જુ કરોડમાં લાંબી રહેલી છે. તેની આસપાસ ત્રણ પડ છે. સઉથી ઉપરથી મગજ બે (Duramater) અને આંજુબાજુ

કરોડના મણકાને વળગેલું છે. આ પડ બીજા પડ કરતાં જાડું છે. આની નીચેનું રસ પડ છે. (arachnoid) જેથી સ્નિગ્ધતા રહે છે. છેક અંદરનું પડ સયોજકનું છે. (Piamater) જેમાં રજ્જુમાં જતી રક્તવાહિનીઓ હોય છે. કરોડ રજ્જુ છેક કમરના પહેલા મણકા સુધી એક સરખી જાય છે. અને ત્યાં આગળથી તેના તંતુઓ ઘોડાના પુંછડાની માફક છુટા થઈને શરીરના નીચલા ભાગોમાં જાય છે. આ રજ્જુ આશરે સોળ ઇંચ. જેટલું લાંબુ અને તેના પડ બાદ કરતાં વજનમાં દોઢ ઔંસ જેટલું હોય છે. તેના મધ્ય ભાગમાં ભુરો પદાર્થ છે અને આસપાસ સફેદ પદાર્થ છે. રજ્જુના પાછળથી આગળ જોતાં સિદ્ધિ ફાટથી બે ભાગ ભુરા પદાર્થના આડા જતા ભાગથી જોડાએલ છે. આ પ્રત્યેક ભાગમાં ઉભી ખાંચો છે, અને તે દરેક ખાંચમાંથી મજ્જા તંતુના મૂળ નીકળે છે. આ રીતે અગાઉ જણાવ્યા મુજબ આગળનું મૂળ જેમાં ગતિ અને પાછળનું મૂળ જેમાં જ્ઞાનતંતુના રેસા છે તે બન્ને એક થઈ આગળ વધી મજ્જાતંતુ થાય છે.

મગજ (Brain)

મગજના મુખ્ય ચાર ભાગ છે ૧ સેરીબ્રમ ૨ સેરીબેલમ. ૩ પોન્સ વેરોલાઇ ૪ મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા.

મગજ પણ કરોડ રજ્જુની માફક અને તેજ જાતના ત્રણ પડોથી આચ્છાદિત થએલું છે. તે ત્રણ પડોના નામ અને કાર્ય પણ કરોડ રજ્જુના પડના જેવાંજ છે, પુરૂષના મગજનું સરાસરી વજન ૪૯ાા અને સ્ત્રીનું ૪૪ ઔંસ જેટલું જણાએલ છે: મુઢ માણસના મગજનું વજન ભાગ્યેજ ૨૩ ઔંસથી વધારે હોય છે. આ ઉપરથી મગજના વજનને અને અક્કલને કાંઇ સંબંધ છે એમ જણાય છે.

સેરીબ્રમ એ મગજનો મોહોટો ભાગ છે અને તે ખોપરીમાં ઉપરના ભાગમાં કપાળ સુધી રહેલ છે. તેના ઉભા બેભાગ હોય છે. તે તળીએથી સપાટ અને ઉપરથી સહેજ ગોળ છે. તેની અંદર સફેદ અને ઉપર ભુરો પદાર્થ છે. આની અંદર ગાંઠા છે અને તે ગાંઠાની અંદર " મન " અગર વિચારશક્તિનું સ્થાન છે, તે ભાગને ઇજા થવાથી દરદ કે ગતિ ઉત્પન્ન થતી નથી.

સેરીબેલમ ઉપરના ભાગના પાછલા ભાગની નીચે આવેલ છે અને તેમાં ભુરો પદાર્થ ગાંઠામાં નહી પરંતુ તેની ધારોમાં હોય છે. સ્નાયુની યોગ્ય ગતી. (Co-ordination) અને ઉત્પત્તિઅવયવોની (Organs of Generation) ક્રિયાનુ સ્થાન આ ભાગ છે.

પોન્સ વેરોલાઇ ને ઉપર સેરીબ્રમ, નીચે મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા અને પાછળ સેરીબેલમ છે. તેનું કાર્ય મગજ અને કરોડ રજ્જુની વચ્ચે અંજ્ઞા લઇ જવા લાવવાનું છે. અને તેનો અમલ અનુસંગી ગતિ ઉપર છે. તેમા ભુરો અને સફેદ મિશ્રિત પદાર્થ છે.

મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા એ ખરૂ જોતાં કરોડ રજ્જુનો વધેલો ભાગ છે. અને પોન્સવેરોલાઇની નીચ આવેલ છે. આની અંદર તમામ રેસાઓ ઉલટા સુલટી એટલે ડાબી બાજુથી આવતા રેસા જમણી બાજુ અને જમણી બાજુથી આવતા ડાબી બાજુ જાય છે. જેથી આ ભાગની ઉપર મગજમાં જે બાજુ ઇજા થાય તેની ઉલટી બાજુએ શરીરમાં આઘાત (Paralysis) જણાય છે

મગજમાંથી બાર મજ્જા તંતુઓ નીકળે છે. (Twelve Pairs of nerves).

પહેલી જોડી, (Olfactory nerves) :

ઘ્રાણતંતુ નો નાક સાથે સંબંધ છે અને તે વડે સારી ખોટી વાસનાનું જ્ઞાન થાય છે. બીજી જોડી દૃષ્ટી તંતુ છે. (Optic nevo) જેનો સંબંધ નેત્ર સાથે છે.

Third Fourth and Sixth pair of nerves

ત્રીજી—ચોથી—અને છઠ્ઠી—આ જોડીઓ ગતિ તંતુ છે, અને તે વડે આંખની ગતી થાય છે; જેવું કે ડોળાનું ફરવું, સંકુચિત અગર વિસ્તૃત થવું, પાપણ ઉઘાડ વાસ થવી વિગેરે.

પાંચમી—(Fifth Pair of nerves) આ તંતુને રજ્જુ તંતુની માફક બે મૂળ છે. એટલે તેમાં ગતિ અને જ્ઞાન બે છે. આથી આખા ચહેરાના ભાગમાં જ્ઞાનશક્તિ અને ચાવવાની ગતિ અને સ્વાદનું જ્ઞાન રહેલું છે.

સાતમી—(auditory nerve) આનો સંબંધ કાન સાથે છે. અને સાંભળવાની શક્તિ આ વડે રહેલી છે.

આઠમી—Eighth Pair of nerves એ ઉપરની જોડીનો એક ભાગ છે. અને તેમાં ગતી રહેલી છે. જે વડે મનોવૃત્તિ પ્રમાણે ચહેરાનો દેખાવ થાય છે.

નવમી (Ninth pair of nerves)—આનો એક ભાગ ગળાની અંદરના ભાગને જ્ઞાનશક્તિ આપે છે. અને બાકીનો ભાગ જીભના પાછલા ભાગને સ્વાદની જ્ઞાનશક્તિ આપેછે.

દસમી (Vagus)—આ મગજ તંતુમાં સૌથી મોટો તંતુ છે અને નરગોટાના સ્નાયુ, રસપડ, હોજરી, અને ફેફસા સાથે તેનો સંબંધ છે તેમાં ગતિ અને જ્ઞાન તંતુ છે.

અગીઆરમી (Eleventh pair of nerves)—ડોકના કેટલા સ્નાયુ સાથે તેનો સંબંધ છે.

બારમી (Twelfth)—ડોક અને જીભના સ્નાયુ સાથે સબંધ રાખે છે.

કરોડ રજ્જુમાં ગરદનની કરોડમાંથી આઠ જોડી તંતુઓની નીકળે છે. તે ડોક, મસ્તક અને હાથમાં પોહોંચી વળે છે. બરડાની કરોડમાંથી બાર જોડી નીકળે છે તે છાતી, અને વાંસામાં ફરી વળે છે. કમર અને નીચલા ભાગમાંથી દસ બાર જોડીઓ નીકળે છે જેનો સંબંધ પેટ, પેડુ, અને છેક પગના તળીઆ સાથે છે.

ગ્રંથીમાળા (Ganglia) માહેલી તંતુઓનો પોષણક્રિયા, રસોત્પાદક ક્રિયા અને કેટલીક અદૃશ્ય ક્રિયાઓ ઉપર અમલ છે.

ટુંકામાં મજ્જા તંતુના મુખ્ય કાર્યો નિચે મુજબ છે.

૧. જ્ઞાન થવું અને ઇચ્છાનુસાર ગતિ ઉત્પન્ન કરવી. જે ક્રિયાઓનું મુખ્ય સ્થાન મગજ છે.

૨. ઐચ્છિકગતિથી યોગ્ય અનુસંગી હીલચાલ કરવી (Co ordination) જેનુ મુખ્ય સ્થાન સેરીબેલમ છે.

૩. (Excito motory) કેટલીક જાતનો સ્પર્શ થવાથી અગર ઉશ્કેરવાનું કારણ મળવાથી ગતિમાન થવું. આ ક્રિયાનું મુખ્ય સ્થાન કરોડરજ્જુ છે.

૪. પોષણ, રસોત્પત્તિ અને તેને લગતી અદૃશ્ય ગતિ. જેનું મુખ્ય સ્થાન ગ્રંથીમાળા છે.

૫. વિચાર શક્તિ જેનું મુખ્ય સ્થાન સેરીબ્રમ છે.

જ્ઞાનેંદ્રિય

(Organs of Senses.)

નેત્ર-(Eye)

નેત્ર.—આ એક જ્ઞાનેંદ્રિઓ પૈકી એક ઇંદ્રિ છે. જેવડે રૂપ ને રંગનું જ્ઞાન થાય છે, એટલે જોવાનું કાર્ય થાય છે નેત્ર બે છે. અને તે નાકના મુળની આસપાસ હાડકાના બે ગોખલા છે તેમાં રહેલી છે, જે નેત્રગૃહ (orbits) કહેવાય છે. તે સિવાય નેત્રના રક્ષણને માટે પોપચાં અને પાંપણો છે જે ઇચ્છાનુસાર ઉઘાડ મીચ થઇ શકે છે નેત્ર પોકળ દડા જેવાં છે, અને જે બહાર દેખાય છે તે માત્ર તેની સપાટીનો ⅙ જેટલો ભાગ છે. બહાર દેખાતી સપાટીની વચમાં ગોળ કાળો ભાગ છે, તે ભાગ શ્વેત સપાટીથી ઉપડતો છે, અને તે ભાગ કૃષ્ણ મંડળ (Cornea) કહેવાય છે.

નેત્રનો દડો ત્રણ પડનો બનેલો છે. સઉથી ઉપરનું પડ બહ્યાવરણ (Sclerotic) કહેવાય છે, અને આંખના ડોળા આસપાસ સફેદ રંગનુ પડ દેખાય છે તે આ પડ છે. આંખનો ડોળો (કૃષ્ણમંડળ) આ બાહ્ય દરણના સંબંધમાં છે. બીજુ મધ્યપડ (Choroid) છે. તે વચમાં છે. પરંતુ આ પડનું આચ્છાદનને કૃષ્ણમંડળની નીચે એક માંસનો પડદો છે, જે કનિનીકા (Iris) કહેવાય છે. આ પડદાની વચમાં એક છિદ્ર છે. અને તે છિદ્ર કીકી (Pupil) કહેવાય છે.

સઉથી અંદરનું ત્રીજુ પડ નેત્રદર્પણ (Retina) છે. અને આ ઘણું અગત્યનું છે.

નેત્રની પાછલી બાજુએ નેત્રતંતુ જોડાયેલ છે. આ ત્રણ પડ સિવાય આંખમાં કનિનીકા ના મંડળ (પડદા) પાછળ સ્ફટીકરૂપરસ (Crystalline Lens) રહેલો છે. આ સ્ફટિકરૂપરસની આગલી અને પાછલી સપાટીઓ બાહ્યગોળ છે, અને આખી ગોળાકૃતિનો છે તેના પરીઘનો ભાગ સહેજ ચપટો છે. તેને એક પારદર્શક પડનું આચ્છાદન છે.

કૃષ્ણમંડળ અને આ સ્ફટીકરૂપરસની વચમાં પોલ રહેલ છે જે પોલના કનિનીકાના પડદાથી બે ભાગ થએલ છે. કનિનીકા અને કૃષ્ણમંડળની વચમાનો ભાગ આગલો ખંડ કહેવાય છે. (Anterior Chamber) અને તેમાં જે પાણી રહે છે તેને એકવીઅસ હ્યુમર કહે છે અને કનિનીકા અને સ્ફટીકરૂપરસની વચમાનો ભાગ પાછલો (Posterior Chamber) ખંડ કહેવાય છે. આ બન્ને ખંડમાં જળરૂપ રસ હોય છે. તેવીજ રીતે સ્ફટીકરૂપરસ અગર લેન્સ અને નેત્ર દર્પણની વચ્ચેનો મોહોટો પોલો ભાગ કાચરૂપરસથી (Vitreous Humour) ભરેલો છે.

આ રીતે આંખના પડામાં ત્રણ પડ અને ત્રણ જાતના રસ છે. તે સિવાય આંખની સાથે નીકટ સંબંધ ધરાવતા ભાગોમાં ભમર, પાંપણ, નેત્રશ્લેષ્માવરણ, અશ્રુપેશી. Lachrymal, Gland નાકની નળી, નેત્ર સ્નાયુ વિગેરે છે.

આંખના ગોખલાની ઉપરની કીનાર ઉપર કેશવાળો ચામડીનો ભાગ છે તે ભમર કહેવાય છે.

દરેક આંખની ઉપર અને નીચે પાંપણો છે જેથી આંખ ઢાંકી અને ઉઘાડી શકાય છે.

પાપણોની ઉઘાડ મીંચ થવાની ક્રિયા પાપણો (પોપચાંમાં) રહેલા સ્નાયુ વડે થાય છે.

પાપણની અંદર છેક આંખના બાહ્યાવરણ (સ્કેલેરોટીક) ની કોર સુધી નેત્ર શ્લેષ્મ (Conjunctoiva) પડ છે.

આંખની અંદરના ખુણા આગળ એક નહાનો માંસનો લોચો છે. જે એક પ્રકારનો પીંડ છે. આ લોચામાંથી આંખ દુખે છે, ત્યારે ચીપડા વિગેરે નીકળે છે.

અશ્રુપેશી આંખમાં બહારના ખુણા તરફ ઉપરના ભાગમાં આવેલી છે. આપેશીની રચના થુંકના પીંડના જેવી છે. આપેશીને નળીઓ છે જે નળીઓ ઉપલી પાપણની અંદરના ભાગમાં ઉઘડે છે. આ માર્ગે અશ્રુ પાપણમાં આવી. પાપણના અંદરના ખુણા તરફ જાય છે. અંદરના ખુણા આગળ. અશ્રુનળીનુ મોં છે. જેમાંથી અશ્રુનળીમાં જાય છે. આવી બે અશ્રુનળીઓ હોય છે, જે છેક ખુણા તરફ જતાં એક થઈ મ્હોટી નળી જે અશ્રુનળી કહેવાય છે, તેને મળે છે. તેથી અશ્રુપણુ તે નળમા જાય છે.

આ ઉપરાંત આંખની આજુ બાજુ કેટલાક સ્નાયુઓ છે, તેથી આંખના ડોળાનુ આજુ બાજુ ફરવું વિગેરે ક્રિયાઓ થઈ શકે છે.

આંખનુ મુખ્ય કાર્ય જોવાનું છે. જોવાની ક્રિયા. અગર પદાર્થ દૃષ્ટિગોચર કેવી રીતિ થાય છે, તે સમજવા માટે પ્રકાશ શાસ્ત્રના. નિયમોનો સહેજ ખ્યાલ આવવો જરૂરનો છે. પ્રકાશ કિરણોનો બનેલો છે, અને તે જે વસ્તુ ઉપર પડે છે, તે વસ્તુ ઉપરથી પાછાં પરા વર્તન પામે છે; તેમજ પરાવર્તન પામેલાં કિરણો પસરેલાં હોય છે.

પ્રકાશના કિરણો જ્યારે બાહ્યગોળ. પારદર્શક ઉપર જાય.છે, ત્યારે તેના મધ્ય બિંદુ તરફ. વક્રીભવન થાય છે. અને તેથી ઉલટુ જ્યારે અંતરગોળ પારદર્શક પદાર્થ ઉપર પડે છે, ત્યારે કિરણો પસરી જાય છે.

વળી. જ્યારે પ્રકાશના કિરણો પાતળા પદાર્થમાંથી ઘટ પદાર્થમાં જાય ત્યારે વક્રીભવન થાય અને તેથી ઉલટુ ઘટ પ્રદેશમાંથી, પાતળા પ્રદેશમાં જતાં પ્રસરી જાય છે. ઉપરના નિયમોને અનુસરી જેમ તસવીર પાડવાના યંત્રમાં બહારના પદાર્થ ઉપરના, કિરણો લેન્સમાં[૧] એકઠાં થઈ અંદરની બાજુ ફરી વીસ્તાર પામી અમુક અંતરે ફોકસીંગ[૨] સ્ક્રીન ઉપર પદાર્થની સ્પષ્ટ અને પૂર્ણ આકૃતિનો ભાસ પડી રહે છે, તેવીજ રીતે આંખની અંદર સ્ફાટિકરૂપ રસમાં બહારના પદાર્થ ઉપરના કિરણો એકઠાં થઈ નેત્રની અંદર સહેજ વિસ્તાર પામી અને પદાર્થની તાદૃશ્ય આકૃતિ નેત્રદર્પણ. ઉપર પડે છે.—ટુંકામાં આંખની અને કેમેરાની[૩] રચના એક સરખી છે. કેમેરામાં જેમ વધારે પ્રકાશ આવતો અટકાવાને અથવા થોડો પ્રકાશ હોવાથી વિશેસ કિરણો ગ્રાહ્ય કરવા સારૂ નાના મોટા કાણાવાળા પત્રાં '(ડાયાફ્રામ)' નાખવા પડે છે, એટલે પ્રકાશ આવવાનું છિદ્ર નાનું અગર મોટું કરવું પડે છે તેમ વધારે પ્રકાશ હોય તો કીકી નાની થાય છે એટલે સંકુચિત (Contraction)

૧ છબી પાડવાની પેટીના આગળ એક ભુંગળીમાં કાચ બેસાડેલ હોય છે તે.
૨ પેટીની પાછળ ઝાંખો કાચનો પડદો હોય છે તે.
૩ છબી પાડવાની પેટી.

થાય છે. અને પ્રકાશ કમતી હોય તો ફીકી વિસ્તૃત (Dilatation) થાય છે. ફરક એટલો છે કે પદાર્થની તાદૃશ્ય આકૃતિનો ભાસ ફોકસીંગ સ્ક્રીન ઉપર લાવવા માટે તે સ્ક્રીનને આવો અગર પાછો ખસેડવો પડે છે, પરંતુ નેત્રમાં નેત્રદર્પણ આઘુ પાછું ન થતાં સ્ફટિકરૂપરસ (લેન્સ) ચપટો અગર વધારે ગોળ થાય છે, અને તે ક્રિયા તેને લાગેલા સ્નાયુથી થાય છે.

નાક (ઘ્રાણેંદ્રિ.) Nose

નાકના બે ભાગ છે. એક બહારનો અને એક અંદરનો બહારનો. ભાગ જે સર્વના જોવામાં આવે છે અગર જેને સામાન્ય રીતે નાકની સંજ્ઞા અપાય છે તે છે. આ ભાગ ચહેરાના મધ્યભાગમાં છે તેને છેડે બે છીદ્ર છે જે નસ્કોરાં કહેવાય છે. આ બે છીદ્રોની વચ્ચે એક પડદો છે જે કુર્ચાનો બનેલો છે. તેમાં પાંચ કુર્ચાઓ હોય છે. નાકનો ઉપરનો ભાગ જે દાંડી કહેવાય છે તેનો છેડા પાસેનો આગલો ભાગ કુર્ચાનો છે અને પાછળ અસ્થીનો બનેલો છે. આ સિવાય નસ્કોરામાં સ્નાયુઓ છે, જે વડે નસ્કોરાં જરા નાના મોહોટાં થઇ શકે છે. નસ્કોરાંની અંદર આગળના ભાગમાં કેશ ઉગે છે; જેથી હવામાં ઉડતાં રજકણો શ્વાસ સાથે અંદર જતાં અટકે છે.

નાકની અંદરના ભાગમાં પોલાણ છે. તે પોલાણના પણ બે વિભાગ એક પડદાથી પડેલા છે. જે પડદો આગલા અગર બહારના નાકના પડદાની લગોલગ શરૂ થાય છે. જે રીતે નાકની બહારના ભાગમાં બે છિદ્ર છે તે રીતે નાકની અંદરના ભાગમાં ગળા આગળ બે છિદ્ર છે જે વાટે શ્વાસ વાયુ નળીમાં જાય છે.

નાકના કાર્ય બે છે. એક શ્વાસોશ્વાસ તે માર્ગે લેવા છે અને બીજુ વાસનું જ્ઞાન થાય છે. કોઇ પદાર્થના બારીક પરમાણુઓ હવા સાથે નાકમાં જાય છે અને તે પરમાણુઓ નાકની અંદર સ્વભાવી રહેતી ભીનાશની સાથે મીશ્ર થાય છે ત્યારે ઘ્રાણ તંતુઓ જે નાકના ઉપરના ભાગમાં પથરાયેલ છે. તે મારફત તે પદાર્થના વાસનું જ્ઞાન થાય છે. આથી કરી જ્યારે નાક શુષ્ક હોય છે ત્યારે અગર શ્વાસ બંધ કરીએ ત્યારે વાસનું જ્ઞાન થતું નથી.

ઘ્રાણ શક્તિ મનુષ્યના કરતાં કેટલાક બીજાં પ્રાણીઓમાં ઘણી તીવ્ર હોય છે.

કાન. EAR.

કાન અગર શ્રવણેંદ્રિના ત્રણ ભાગ છે ૧ બહારનો કાન ૨ મધ્યકાન અને ૩ અંદરકાન.

બહારનો કાન—આકૃતિમાં બેડોળ છે. અને તે કુર્ચાનો બનેલો છે, તેના ઉપર ત્વચા છે. તેમજ તેના સંબંધમાં નાનાસ્નાયુઓ પણ છે. બહારના કાનનો ઉંડો ભાગ જે બહારથી અંદર છેક કર્ણ પડદા (*Tympanum*) લગી જાય છે. તે કર્ણનલ (*Meatus*) કહેવાય છે તે આશરે સવાઇંચ લાંબો હોય છે.

કર્ણપડદો ઉપરથી નીચે ઢળતો આવેલો છે. એટલે કર્ણનળની ઉપરની લંબાઇ કરતા નિચેની લંબાઇ વધારે છે.

કર્ણનળ ના બે ભાગ છે આગળનો ભાગ કુર્ચાંનો અને પાછળનો અસ્થિનો બનેલો છે. કાનની અંદરની ત્વચા ઘણી પાતળી છે,

મધ્યકાન એ એક કર્ણનળી પાછળની નાની અર્ધાઇંચ જેટલી લંબાઇની પોલી જગ્યા છે. અને આની પાછળ અંદરનો કાન છે. મધ્યકાનની બહારની બાજુએ કર્ણ પડદો છે. અને આગળ એક નળી છે જે નળીનો એક છેડો મધ્યકાન આગળ છે. અને બીજો છેડો ગળાની અંદર છે. આનળીને યુસ્ટેકયનટ્યુબ (Eustachian Tube) કહે છે. આથી કાનને અને ગળાને સંબંધ રહેલો છે જો નાક અને મોંઢું બંધ કરી કાંઇ ગળવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો કાનમાં ધાક પડે છે. તે થવાનું કારણ એ છે કે મધ્યકાનમાંથી પવન તે વખત અંદર ખેંચાઇ જાય છે. અને જ્યારે પવન હોતો નથી, ત્યારે કાંઇ સાંભળી શકાતું નથી.

મધ્યકાનની અંદર ત્રણ નાના નાના અસ્થિ છે, જેના નામ અનુક્રમ પ્રમાણે "મેલીયસ" (હથોડાના આકારનું છે) " ઇંકસ " (દાંતના આકારનું) અને " સ્ટેપીસ " (પેંગડાના આકારનું). છે આ ત્રણે અસ્થિ ઉપર અનુક્રમ પ્રમાણે કર્ણ પડદાથી અંદરના કાન સુધી એક બીજા સાથે જોડાએલાં છે. તેમજ આ અસ્થિઓના સંબંધમાં સ્નાયુઓ રહેલા છે જેથી તેમનું સંકોચાવું અગર ઢીલાઃથવું બની શકે છે. અને તેજ રીતે કર્ણપડદો પણ સંકોચાય છે, અને ઢીલો થાય છે.

અંદરના કાનમાં ત્રણ ભાગ છે આગળનો ભાગ (Cochlea) સ્ક્રુના જેવા ગોળ નિસરણીના જેવા આકારનો હોય છે. પાછલા ભાગમાં અર્ધગોળાકાર નળીઓ અને તેની વચમાં એક પોલી જગા (Vestibule) છે. ઉપર જણાવેલ નળીઓ આ પોલી જગ્યા એટલે કે વેસ્ટીબ્યુલમાં ઉઘડે છે. " વેસ્ટીબ્યુલ" અને સ્ક્રુ જેવા ભાગની વચમાં એક છિદ્ર છે આ વિભાગના અસ્થિમાં જે પોલાણ છે, તે તેને અનુસરતી આકૃતિ છે. આ અસ્થિને અંદરના ભાગમાં એક પડ છે, અને તે પડ અને અસ્થિની વચ્ચે એક જાતનો પ્રવાહિ પદાર્થ રહે છે. અને શ્રવણતંતુ જે મગજમાંથી આવે છે, તેના તાંતણા આ પડ ઉપર પથરાઈ રહેલા છે. જેવી રીતે આંખની રચના પ્રકાશના કિરણોને ગ્રહણ કરવાને અનુકળ છે તેમજ કાનની રચના અવાજથી હવામાં થતાં મોજાની અસર ગ્રહણ કરે તેવી રીતની છે.

જીભ.

(Tongue.)

જીભ માંસના લોચાની બનેલી છે, તેના કેટલાક સ્નાયુ " હાયોઇડ " (ગ્રીવાસ્થિ) અસ્થિ સાથે લાગેલા છે અને કેટલાક નીચલા જડબા સાથે વળગેલા છે.

જીભ. એ. સ્વાદેંદ્રિ છે. અને સ્વાદનુ જ્ઞાન થવા સારૂ બે જ્ઞાન તંતુઓ જીભની સાથે લાગુ થએલ છે. એક " ગસ્ટેટરી " અને બીજી " ગ્લૉસોફેરીંજીઅલ ". પ્રથમની ના સંબંધ જીભના આગલા ભાગ સાથે અને બીજાનો સંબધ જીભનાં પાછલા ભાગ સાથે સંબધ છે. જીભથી ફક્ત બાહારના પદાર્થનાજ સ્વાદનું જ્ઞાન થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ પ્રકૃતિની સમ વિષમતાથી, અગર મનોવૃત્તિથી જીભમાં જૂદા જૂદા સ્વાદ લાગે છે; બહારનો પદાર્થ પ્રવાહી હોય, અગર જીભના રસમાં ગળી જાય તેવો હોય તો જ તેના સ્વાદનું જ્ઞાન થાય છે, તે વિના થતું નથી.

ત્વચા (સ્પર્શેંદ્રિ) Skin

ત્વચાના બે પડ છે. એક ઉપત્વચા (Epidermis) અગર ઉપરની ત્વચા અને બીજી અંદરની અગર ખરી ત્વચા (Corium.)

ઉપત્વચામા ફક્ત ચપટી અને કઠણ " એપીથેલીયમ " હોય છે. સઉથી ઉપરના. એપીથેલીઅમ ના થરની નીચેના થરમાં રંગ હોય છે જેવડે ત્વચાનો રંગ દેખાય છે.

અંદરની ત્વચામાં અગર ખરી ત્વચા cutis પરસેવાના પીંડ, સ્નિગ્ધ પીંડ કેશના મૂળ અને સ્પર્શાંકુર છે. આ સિવાય તેમાં બરડ અને સ્થિતિસ્થાપક રેષામય પદાર્થ હોય છે, જેથી ત્વચા લાંબી ટુંકી થઇ શકે છે. આની અંદર ચરબીનો થર હોય છે, અને તેની સપાટીમાં સ્પર્શાંકુરો પથરાએલ છે જેને લઇને સ્પર્શજ્ઞાન થાય છે. આ અંકુરો ઘણાજ નાના, લગભગ એક ઇંચના ૧૦૦ મા ભાગના હોય છે. આટલા નાના અંકુરોમાં પણ કેશવાહિની અને જ્ઞાન તંતુના તાંતણા રહેલા છે સ્પર્શાંકુરો કોઇ સ્થળે કમી અને કોઇ સ્થળે પથરાયલા હોય છે. જેથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં સ્પર્શજ્ઞાન કમી જાસ્તી હોય છે.

પરસેવાના પિંડ—આવા પિંડો સ્પર્શાંકુરના વચલા ભાગમાં હોય છે ને તેને મુખ હોય છે. ત્વચાની તળે ચરબીવાળા ભાગમાં તેની નળીઓના ગુંચળા હોય છે. તેમાં પરસેવો પેદા થાય છે. જે પરસેવો ત્વચામાંથી બહાર નીકળે છે. આવા પિંડો તમામ ઠેકાણે છે, અને બગલ વીગેરે કેટલાક ભાગમાં હોય છે. આ નળીઓની આસપાસ કેશવાહિનીઓના જાળાં હોય છે.

સ્નિગ્ધ પિંડ—આ પિંડમાંથી ચરબી જેવો પદાર્થ નીકળે છે, અને કેશવાળી જગાએ આ પિંડો વિશેષ હોય છે. આ પિંડોની નળીઓ ઘણું કરીને કેશના મૂળમાં ને ક્યારેક કોઇક સ્થળે તે કેશનાપડમાં ઉઘડે છે.

કેશ અને નખ ઉપત્વચામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે

ત્વચામાંથી પરસેવો અને સ્નિગ્ધ પદાર્થ એ બે પદાર્થો નીકળે છે. આથી ત્વચા કુમાશ વાળી રહે છે અને લોહી પણ આ બે પદાર્થના નીકળવાથી સ્વચ્છ રહે છે.

(જુનાની દવાઓ.)

૧૩૬. તાવ ગરમીનો હોય તો, વરીઆળી તોલો ૦ા, સાકર તોલો ૧ા, એલચી તોલો ૦ા, સફેદ મરી માસા ૨, ધાણા તોલો ૦ાા, કાળી દ્રાક્ષ તોલો ૦ા, ગુલાબનાં ફુલ તોલો ૦ાા, કાશની તોલો ૦ાા, એટલી જણસને ખોખરી કરી પાણી શેર એકમાં ઉકાળી–તોલા ૭ રહે કે ઉતારી પાવું. દિવસ ૭ પીએ તો તાવ જાય.

૧૩૭. ગરમીના તાવમાં પીવાનું શરબતઃ–ધાણા તોલો ૦ા, ખસખસ તોલો ૦ાા, વરીઆળી તોલો ૦ા, સફેદ મરી માસા બે, એલચી તોલો ૦ા, સાકર તોલો ૧ા, કુલફાનાં બીજ તોલો ૦ા, બદામનો મગજ તોલો ૦ા, કાશની તોલો ૦ા, એટલી જણસને ઘુંટી ભાંગની માફક પાણી સાથે કપડે છણી દિન સાત પીવું એથી તાવ મટે છે.

૧૩૮. ગરમીના તાવનો ઉપાયઃ—કડુ તોલો ૦ા, એલચી તોલો ૦ા, કરીઆતું તોલો ૦ા, પીંપળીમળ તોલા ૫, લીંડીપીંપર માસા ૨, ધાણા તોલો ૦ા, કાળી મુસળી તોલો ૦ા, સુંઠ માસા ૨, તજ તોલો ૦ા, સાકર તોલો ૧ા, એટલી જણસને ખોખરી કરી ભાગ બે કરવા. એક ભાગ પાણી શેર એકમાં ઉકાળી પાશેર રહે એટલે પીવું. સાંજ સવાર પીવું. દિન પાંચ પીએ તો આરામ થાય.

૧૩૯. પગને તળીએ બકરીનું દુધ ચોળવાથી ગરમીનો તાવ મટે છે.

૧૪૦. તાળવાપર માખણ ભરવાથી ગરમીનો તાવ મટે છે.

૧૪૧. પાણી મણ બેમાં પોસના ડોડવા શેર ૦ાા, તથા નગોડનાં પાન નાખી ઉકાળવું તે પાણીથી પગને શેક કરે તો ગરમીનો તાવ મટે છે.

૧૪૨. તાવમાં બફારો આપવાની દવાઃ–પોસ્ત તોલા ૫, વરીઆળી તોલા ૫, ઘઉંના મેંદો તોલા ૧૦, ગુલાબનાં ફુલ તોલા ૫, ઇલાયચી તોલો ૧ા ધાણા તોલા ૫, પાણી શેર ૧૫, ખસખસ તોલા ૫, બદામનો મગજ તોલા ૫, આટલી જણસ ખોખરી કરી પાણીમાં નાખી તપેલાનું ઢાંકણું બરાબર કપડ માટી કરી ચુલે ચઢાવવું. પાણી બળતાં પાંચ શેરને આસરે રહેથી તેનો બાફ શરીરે લેવો જેથી પસીનો આવી તાવ શાન્ત થશે.

૧૪૩. તપેદખની ખાવાની ગોળીઃ–જેઠીમધ તોલો ૧, એલચી તોલો એક, વાંસકપુર તોલો ૧, એના ચૂર્ણને વસ્ત્રગાળ કરી, ગળોના રસમાં ઘુંટવું ને તેની ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. તે ગોળીઓ પાણી સાથે લેવાથી મટે છે.

૧૪૪. કાવો–મહેતેદિલ ગરમીપર પીવાનો–ઉનાબ તોલા ૩, બનફસા તોલા ૩, બદામનું મગજ તોલા ૫, દુધીનું મગજ તોલો ૦ાા, તરબુચનું મગજ તોલો ૦ાા, એલચી તોલો ૦ાા, વરીઆળી તોલો ૧ા, સાલમ તોલો ૧ા, સાકર તોલા ૯, એ સરવે ચીજને ખોખરી કરી, ત્રણ ભાગ કરવા, દરરોજ એક ભાગમાં પાણી શેર દોઢ રેડવું. શેર એક પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને પાણી ગાળી લઈ પાવું, બગડેલું લોહી સુધારે, નબળાઇને ફાયદો કરે, ખોખારને કાઢે. પરેજી પાળવી.

૧૪૫. નુસકો કૌવત મહેતેદિલ. ખોખાર વિગેરેનોઃ–હનીસુન તોલો ૧ા, વડચંદા તોલા ૩, જેઠીમધ તોલો ૧ા, દુધીનો મગજ તોલો ૧ા, ઉનાબદાણા તોલા ૩, ગળો તોલા ૩, સાથરો તોલો ૧ા, કાળી દ્રાક્ષ, તોલા ૩, તજ તોલો ૦ાા, સેલાની સાકર તોલા ૭, એ સરવે

૧૫૭ આમલસારેા ગંધક, ધતુરાનાં બીજ, હરતાળ, વછનાગ, મરી, મનશીલ એ સમભાગે લઇ તેને ખાંડી વસ્ત્ર ગાળ કરી કારેલીના રસમાં મરી જેવડી ગોળીઓ કરવી, મોટા આદમીને બે ગોળી આદાના રસ સાથે આપવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે.

૧૫૮ કડુ, અરડુસાની અંતર છાળ, સુંઠ, ધાણા, પડોલ વેળા, ગળેા, મેાથ, ભારંગ, કકરીઆતું, એરંડાનું મુળ, ઇંદ્રજવ, ભેાંય રીંગણીમુળ, ઉભી રીંગણીમુળ, ધાસીયેા પિત્તપાપડો, લીમડાની અંતર છાલ, સરવ સમ ભાગે લઇ તેનેા કાઢો કરી રેાગના જોર પ્રમાણે આપવાથી, બધી જાતના તાવ બંધ થાય છે.

૧૫૯ બેારડીનાં એક શેર પાનનેા રસ પાણી નાખી કાઢવેા, તેમાં પાશેર અરીઠાનાં ફીણ કાઢી મેળવવાં, તેને રવી અને પાણીથી વલેાવી શરીરે ચેાપડવાથી ઉનેા તાવ અને પિત્તજ્વરનેા નાશ થાય છે,

૧૬૦ કાથેા, સેામલ, હીંગળેાક. સરખે ભાગે લઇ પાકાપાનના રસમાં મગના દાણા પ્રમાણે ગેાળી કરી યથાશક્તિ અનુસાર કમી જાસ્તી ઘીના અનુપાન સાથે આપવાથી તાવ મટે છે. આ મંથાનભૈરવ જ્વરાંકુશ છે.

૧૬૧ વસંતમાલતિઃ–ખાપરીયું તેાલા ૪, ધેાળાં મરી તેાલેા ૧, હીંગળેાક તેાલા ૨, કુવારમાં મારેલી પ્રવાળ ભસ્મ તેાલેા ૧, સેાનાનેા વર્ક વાલ ૪, કસ્તુરી વાલ ૨, ઉપરની સરવે ચીજોનેા એક દિવસ માખણમાં ખળ કરવેા, પછી દિવસ એકવીસ લીંબુના રસમાં કરવેા, રસ જોઇતેા જોઇતેા નાખવેા, અને ખળ કરી, ઘી અથવા મધના અનુપાનથી આપવાથી તાવનેા નાશ થાય છે.

૧૬૨ ખડીયેા ખાર માસા ૨, સાકર સાથે ફકાવી ઉપર બે કલાક પાણી પીવા ન દેવું. એમ ત્રણ ચાર દિવસ આપવાથી તાવ મટે છે, ટાઢ પણ બંધ થાય છે.

૧૬૩ ફટકડી સાકર સાથે ફકાવવાથી તાવ મટે છે.

૧૬૪ શીતભંજન ગેાળીઃ–જાયફળ, અકલકરેા, સુંઠ, મરી, કંકેાળે, નાગકેસર, પીપર, સુખડનાં બીજ, ખેારાસાની અજમેા, સમુદ્રશેાષ, વંશલેાચન, પાનની જડ, તેની ગેાળી મધમાં આપવાથી તાવ મટે છે.

ખેારાક અને ઔષધેા ઉપર મનુષ્ય જાતની પ્રીતિ હેાય છે. અને પ્રતિકૂળ પદાર્થનું સેવન કરવાથી ફાયદાને બદલે હાનીજ થયેલી જોવામાં આવે છે. આજ તત્વ ઉપર રસેાઇના પણ અનેક પદાર્થો છતાં દરેક માણસને ભિન્ન ભિન્ન અનુકૂળ આવે છે. દવા માટે પણ તેમજ છે. જેથી એક રેાગ ઉપર અનેક દવાએા શેાધકેાએ શેાધી કાઢી છે. અમારા અનુભવ પ્રમાણે કેટલાક દર્દીને મ્હેાટી મ્હેાટી માત્રાએા તથા દવાએા આપ્યાં છતાં રેાગમાં કમીપણું ન જણાયેલું તેવાને એક સામાન્ય દવાથી ચમત્કારિક ગુણ લાગી આરામ થયેલેા છે. આનું કારણ માત્ર તેની પ્રકૃતિની અનુકૂળતા શિવાય કાંઇજ નથી. આમાં અમેાએ જુદા જુદા ગ્રંથેામાંથી દવાના ઉતારા લીધા છે તેા એકાદ દવા ફરી ફરીને આવે તેા સજ્જન વાચકને દરગુજર કરવા વિનંતિ છે

તાવની રામબાણ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઇ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાના નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશુ. કોઇ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશુ. ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ નો રૂ ૧-૦-૦

પ્લેગની રામબાણ દવા.

પ્લેગથી બચવાને સર્વોત્તમ આ ગોળી છે, પ્લેગની ખરાબ હવામાં નિરોગીને આ ગોળી એકદમ રામબાણની માફક આરામ કરી આપે છે આ ગોળીઓથી અમે પ્લેગના ઘણા કેસો સુધાર્યા છે માટે પ્લેગથી બચવુ હોય અને અમારી ઉપરની તાવની દવા વાપરી ખાત્રી કરી હોય તેણે આ દવા ખરીદી રાખવી. ગોળી ૪૮ ની ડબી ૧ ની કિં. ૧-૮-૦

પરમીઆની રામબાણ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીઆ મટાડે છે ઇંદ્રિયમા થતી બળતરા અને ચાલતું પરૂ (રસી) બંધ કરે છે. સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે. કળતર અને પેડુનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તન્ત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે, અને માથાના દુખાવા મટાડે છે યાને પરમીઆથી થએલ તમામ દરદોનો તાકીદે નાશ કરે છે ડબી ૧ મા ગોળી ૧૬ નીશીશીએકની કીમત રૂ ૨-૪-૦

ઘણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શકિત-સંજીવન-વીર્યનો ઝરો.

કોઇ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામા શક્તિ લાવવાનો અને વીર્ય વધારવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ ૧૦૦) ઇનામ આપીશુ.

કમતાકત થએલ ઇંદ્રીયને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમા ખાસ ગુણ છે. પેશાબમાં, બગલમાં, મોઢેથી અને ઇંદ્રીયથી જતી ધાતુ શક્તિ-સંજીવન બંધ કરે છે. નપુસક થઇ ગએલા મરદને શક્તિ-સંજીવન પુરૂષાતન આપે છે બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો મર્ડો, ખાસી, વાયુના રોગો, મંદાગ્ની, અજીરણ, કબજીઆત, પિત્ત કમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણજ્વર વીગેરે ઘણા દરદોને નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છોકરાંની) પ્રાપ્તી થાય છે. શકિત-સંજીવન ધાતુના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ ના રૂ. ૨-૮-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમા મળે છે, જે વી. પી થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને સરનામે જોયો, તાલુકે, પોષ્ટઓફીસ સાથે પત્ર લખવુ. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ ફકીરચંદની દુકાનેથી લેવી.

વૈદ શા. ગિરધરલાલ કહાનજી. મુ. ધોળકા. જી. અમદાવાદ.

જાહેર ખબર.

શ્રી બાળાસ્તવન તથા દૈવીઅદ્ભુત ચમત્કાર !

ચિકિત્સકચૂડામણિ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ ત્રાવેદી (ફેલો ઓફ આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી) વડોદરારાજ્ય વરીષ્ટકોર્ટ, પાલનપુર એજન્સીના પ્લીડર તથા ધન્વંતરી માસિક પત્રના સંપાદક અને બાલાપ્રસાદ ફાર્મસીના માલિક આ પુસ્તકના કર્તા છે.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમા શ્રી બાલાત્રિપુરાનાં રસિક કાવ્યો દાખલ કરેલા છે, તથા તે સાથે શ્રી બાલાત્રિપુરાના મદિરના સ્થાનની મુલાકાત લેનાર સદ્‌ગૃહસ્થોએ સીનીટબુકમા પોતાના જણાવેલા વિચારો દાખલ કરવામા આવેલા છે

— બીજા ભાગમાં ઇશ્વરના અસ્તિત્વ સંબધી તથા મેસમેરીઝમ, સ્પીરીચ્યુએલીઝમ, હીપ્નોટીઝમ, સ્વપ્નની સત્યતા, દૃઢ સંકલ્પથી કરવા ધારેલાં કાર્યો, તથા રોગો ઉપર કેવી અસર થાય છે તે મનુષ્ય શરીરમાંથી ચૈતન્યને ખસેડી જડ પદાર્થમાં દાખલ કરવા વિગેરે અનેક હાલની શોધો અને તે ઉપર કર્તાએ કરી જોએલા પ્રયોગના નિત્યનોધની પોથીમાંથી ઉતરા દાખલ કરેલા છે. એટલે આ પુસ્તકમાં લખેલા લેખો બીજા પુસ્તકના ઉતારા નથી, પરંતુ અજમાયશ કરેલા પ્રયોગોજ છે.

આ પુસ્તક માટે શ્રી મહાકાળ પુસ્તક ૧૮ ના પાનમા એ પત્રના વ્યવસ્થાપક મહાત્મા ગ. ગ. છોટાલાલ જીવનલાલે નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય આપેલો છે.

"શ્રી બાલાસ્તવન તથા દૈવીઅદ્ભુત ચમત્કાર (કર્તા રા. રા. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ તથા દેશીવૈદ્ય મૂલ્ય રૂ. ૧–૦–૦ વિસનગર,) આ પુસ્તકના પૂર્વ ભાગમાં શ્રી મહામાયા શક્તિનાં ભક્તિપોષક રમ્ય પદોનો સગ્રહ કર્યો છે, તથા ઉત્તર ભાગમા કર્તાએ પોતાના જીવનચરિત્રના કેટલાક ઉપયોગી પ્રસગો લખ્યા છે આ પ્રસગોમા તેમને પોતાના ઇષ્ટશ્રીદ્વારા સદ્‌ગુરુદ્વારા તથા વિવિધ સત્પુરુષોદ્વારા જે જે દૈવી ચમત્કારોનો અનુભવ થયો છે તેનુ વર્ણન કરેલુ છે સંકલ્પશક્તિના તથા મેસ્મેરીઝમના પ્રયોગો કરવાનો ગ્રથકર્તાને શોખ હોવાથી તે સબધમાં તેમજ પ્રેતાવાહનવિદ્યા સબધમા તેમણે જે શોધ કર્યા છે તથા તે સબધમા જે જે ચમત્કારો તેમના અનુભવમાં આવ્યા છે તે સર્વેનુ પણ સક્ષેપમા વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. ગ્રથકર્તા આ લેખકના સંબધમા આવ્યા છે તેઓ એક સરળ હૃદયના વિશુદ્ધ વૃત્તિવાળા ભક્તિમાન સજ્જન છે. તેમની તર્કશક્તિ અને આંતર સ્ફુરણ શક્તિ (intuiteonal powers) માં ઉત્તરશક્તિ અધિક વિકાશને પામી છે અને તેથી જે પ્રસગોમાં તાર્કિક પુરુષને સામાન્ય જેવુ ભાસે તેમા તેમને ચમત્કાર ભાસે એ સ્વાભાવિક છે શ્રદ્ધામાં રહેલા વિલક્ષણ બળનો મહિમા કેવળ તાર્કિકોએ હજી જાણવાનો છે. શ્રદ્ધાથી પ્રકટતા ચમત્કારોમાં વિશ્વાસવાળા પુરુષોને આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા ચમત્કાર વિગેરે આનદ આપ્યા વિના રહે તેમ નથી."

પુસ્તકના પ્રમાણમાં એ પુસ્તકની રાખેલી કીમત રૂ. ૧–૦–૦ની નજીવી જેવી છે. (ટપાલ ખર્ચ જુદું.) તેમજ એ પુસ્તકની આવેલી કુલ રકમનો ખેરાતમાં શ્રી બાલાત્રિપુરાના પૂજન, અર્ચન, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્યાદિમાંજ ઉપયોગ લેવાનો છે જેથી એક પંથ ને બે કાર્ય જેવુ છે. માટે પુણ્યાર્થિજનોને ઉભય લાભ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તેા નીચેને શિરનામે પત્રવ્યવહાર કરી અર્થસિદ્ધિ સફળ કરવી.

ચિકિત્સક ચૂ. ભોગીલાલ ત્રિ. વકીલ.
વિસનગર—ગુજરાત.

Registered No. B, 773

પ્રાચીન આયુર્વેદ અને પાશ્ચાત્ય વૈદ્યવિદ્યાના નૂતન શોધખોળોના
ઉત્તમ રહસ્યોને શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચતું લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક.

ધન્વંતરી.

DHANVANTARI

આ માસિક દરેક મહિનાની ૧૮ મી તારીખે બહાર પડે છે.

પુસ્તક ૧ લું. અગષ્ટ. અંક ૮.

સદ્‌ગત તંત્રી—ડૉ. મંજુલાલ ભો. ... ઠાકર.
એમ. બી. બી. એસ. એમ. ... (કલકત્તા)
પ્રકાશક—બાલાપ્રસાદ ફાર્મસી-વીશનગર-ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથી ૨—૦—૦ છુટક નકલના ૦—૩—૦

વિષયાનુક્રમ.

શ્રી સૂર્યવિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ—અમદાવાદ.

આ માસિકનાં ગ્રાહકોને અગત્યની સૂચના.

જે જે સર્જ્જન મહાશયો પ્રતિ શ્રી "ધન્વંતરી" ના અંક મોકલવામાં આવ્યા છે તેમને સવિનય પ્રાર્થના કરવાની કે અર્ધું વર્ષ વિતી જવા છતાં જેઓએ લવાજમ હજુ સુધી મોકલાવ્યું ન હોય તેમણે તે જલદી મનીઓર્ડરદ્વારા મોકલવા કૃપા કરવી, કારણ સર્જ્જન મહાશયોને આ પત્રનું લવાજમ અગાઉથી લેવાનાં રિવાજની ખબરજ છે અને તેથી જેઓ તરફથી અંકો 'રીફ્યુઝ' થઇ-પાછા આવ્યા નથી, અથવા પત્રદ્વારા અમને તે વિષે કંઇ જણાવવામાં આવ્યું નથી, તેમજ જેઓ તરફથી અમને મનીઓર્ડરદ્વારા લવાજમ મળ્યું નથી તેઓ સર્વે મહાશયો તરફ, હવે પછીનો અંક વી. પી. થી મોકલવામાં આવે તે સર્જ્જનો સ્વિકારવા કૃપા કરશે એવી આશા છે

જે વર્તમાનપત્રો અને માસિકોનાં વ્યવસ્થાપકો ઉપર આ માસિક મોકલવામાં આવેલું છે ને આવશે તેઓ મહાશયોએ આ માસિકનો યોગ્ય રિવ્યું લેવાને અને પોતાનાં પત્રો બદલામાં મોકલવાને કૃપા કરવી.

આ માસિક સંબંધી સઘળો પત્રવ્યવહાર નીચેને શિરનામે કરવો.

ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ.

ચકિત્સકચૂડામણિ (ફેલો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી) વડોદરારાજ્ય હુરિકોર્ટ અને પાલનપુર એજન્સીના વકીલ, બાલાપ્રસાદ ફાર્મસી અને ધન્વંતરીપત્રના માલેક.

વીસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત.)

જાહેર ખબર.

જેઓ સાહેબોને દવાખાનું પ્રકટ કરવું હોય તેઓને સુચના આપવામાં આવે છે કે કબાટો, છ શેરી દવાઓ અને દાક્તરી કામને લગતાં સાધનો ખરીદવાની ઇચ્છા હોય, તો આ માસિકના મંત્રીને લખી જણાવવું જેથી સુંદર માલ સસ્તી કીંમતે આપવામાં આવશે.

લવાજમની પહોંચ.

૨—૦—૦	રા. રા. યશવંતરાવ નારાણરાવ. ભાંડારકર બી. એ. એલ. એલ. બી. મદદ મહાલ ન્યાયાધીશ સાહેબ.	વિસનગર.
૨—૦—૦	રા. રા. દ્વારકનાથ વિનાયક ગુપ્તે બી. એ. એલ. એલ. બી. મહાલ ન્યાયાધીશ.	પાદરા.
૨—૦—૦	ધી સેક્રેટરી. જમશેદજી નસરવાનજી ઇન્સ્ટીટયુટ.	મુંબાઇ.
૪—૦—૦	જોસી. આદિતરામ દેવરામ (બે વર્ષના)	વારાહી.
૨—૦—૦	શેઠ મુળજી હંસરાજ	જામનગર.
૨—૦—૦	રા. રા. હકુમતરાય છોટાલાલ ચાણદાર.	વારાહી.
૨—૦—૦	રા. રા. ગોકળદાસ ગોરધનદાસ પારેખ.	મુંબાઇ.
૨—૦—૦	રા. રા. નથુભાઇ શંકરભાઇ ફોજદાર સાહેબ.	વિસનગર.
૨—૦—૦	રા. રા. વૈદ્યરાજ વીઠલજી કીપાશંકર જોશી.	વાલમ.
૨—૦—૦	ડા. હરીલાલ મફતલાલ.	દેહગામ.
૨—૦—૦	રા. રા. તનસુખરામ મનસુખરામ ત્રીપાઠી જે. પી.	મુંબાઇ.
૨—૦—૦	રા. રા. નાથુરામ નંદરામ રાઇટર.	વીસનગર.
૨—૦—૦	રા. રા. મગનલાલ મોતીરામ વકીલ.	વીસનગર.
૨—૦—૦	રા. રા. મણીલાલ નગીનદાસ નાનચંદ.	પાટણ.



શ્રી ધન્વંતરયે નમઃ

ધન્વંતરી.

"Men's Sana in rpore Sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં."

પુસ્તક ૧ લું. અગષ્ટ. ૧૯૦૮. અંક. ૮

સ્વરશાસ્ત્ર.

ઇડા પીંગલા સુષ્મણા, નાડી તીન બિચાર;
દહને બાંયે સુર ચલે, લખે ધારના ધાર. ૧
પીંગલા દહને અંગહે, ઇડા સુબાંયે હોય;
સુખમન ઇનકે બીચ હે, .જબ સુર ચાલે દોય. ૨
જબ સુર ચાલે પીંગલા, તેહી મધ સૂરજ બાસ;
ઇડાસુ બાંયે અંગહે, ચંદ્ર કરત પરકાશ. ૩
બાંયે કરવટ સોઇયેં, જબ બાયે સુર પીવ;
દહને સુર ભોજન કરે, સો સુખ પાવે જીવ. ૪
બાયે સુર ભોજન કરે, દહને પીવે નીર;
દસદિન ભૂલો યેાં કરે, આવે રોગ શરીર. ૫
દહને સુર ઝાડે ફિરે, બાંયે લઘુશંકાય;
જુગતી ઐસી સાધીએ, દીયો ભેદ બતાય. ૬
ચંદ ચલાવે દિવસકોં, રાત ચલાવે સૂર,
નિત સાધન એસી કરે, હોય ઉમર ભરપૂર. ૭
જિતનોહી બાયો ચલે, સોહી દાહનો હોય;
દસ શ્વાસા સુષમન ચલે, તાહી બિચારો સોય. ૮
આઠ પ્રહર દહનો ચલે, બદલે નહિ જો પૈાન,
તીન બરસ કાયા રહે, જીવ કરે ફીર ગૈાન. ૯

મેસ્મેરીઝમ.

સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્યમય પરબ્રહ્મ પરમાત્મા એક છતાં આ દ્રશ્યમાન જગતમાં અનેક રૂપે પ્રતીત થાય છે. એવો વેદાન્તશાસ્ત્રનો અબાધિત સિદ્ધાન્ત છે, અને તે સિદ્ધાન્તની સત્યતાનો પ્રાચીન અને અર્વાચીન કાળના તત્ત્વજ્ઞાની પુરૂષોએ પણ સ્વીકાર કરેલો છે.

એ ચૈતન્ય સર્વવ્યાપક છે. દરેક પ્રાણી, પદાર્થ, એ ચૈતન્ય રહિત નથી; પરંતુ સ્થાવરાદિ પદાર્થોમાં તે સુષુપ્તિ રૂપે પ્રતીત થાય છે. મનુષ્યશરીર સર્વોત્તમ પંક્તિમાં છે, તેથી તેનો તેમાં વધારે પ્રકાશ છે. તેમાં પણ પાત્ર પરત્વે તે પ્રકાશ કમી જાસ્તી જણાય છે. જેમ એક સ્વચ્છ કરેલી કાચની હાંડીમાં એક દીવો મૂકીએ ને તેમાં જેટલો પ્રકાશ પડે છે તેટલો મેલવાળી હાંડીમાં પડતો નથી, તેમ મનુષ્યમાં પણ ચૈતન્યના પ્રકાશમાં અંતર પડે છે. મનુષ્યશરીરમાં અંતઃસ્ફુરણ શક્તિઓના વિકાસ ઉપર ચૈતન્યના પ્રકાશનો આધાર રહેલો છે. આવી શક્તિઓ કેટલાક મહા પુરૂષોમાં કર્મજન્ય સંસ્કારોથી જન્મ સાથેજ વિકાસ પામેલી જણાય છે.

થોડા વર્ષપર સ્વીટ્ઝરલેન્ડ દેશના એક શહેરનો એક વિદ્યાર્થી એક દિવસે નિશાળમાંથી છૂટયા પછી ઘેર ન જતાં નિત્ય નિયમ પ્રમાણે નદીના તીર ઉપર આવ્યો. ત્યાં કેટલાક ન્હાના મોટા પથરા પડેલા હતા તે પૈકી એક ઉંચા પત્થર ઉપર તે બેઠો. પાસેના એક પત્થર ઉપર તેણે પોતાનાં પુસ્તકો વગેરે મૂક્યાં. દાઢીને હાથેલીનો ટેકો રાખી તે વિચાર કરતો બેઠો. તેની ખરી ચિંતા નિશાળના અભ્યાસક્રમની હતી; તોપણ તેની સામે પડેલા એક સફેદ પત્થર ઉપર તેની દ્રષ્ટિ પડતાં તે તરફ તેનું મન આકર્ષાયું અને એકાગ્રતાથી જોવા લાગ્યો. એટલે તેના વિચારો પણ બદલાયા અને એ પત્થર ઉપર દ્રષ્ટિની એકાગ્રતામાં તે તલ્લીન થઇ ગયો. આવી સ્થિતિ થયા પછી સુમારે બે મિનિટમાંજ તે પત્થર તેને હલતો જણાયો; પરંતુ એ દ્રષ્ટિના વિકારથી થાય છે તેને એમ લાગ્યું, તેથી હાથથી પોતાની આંખો ચોળી નદીમાંથી પાણી લઇ આંખો ધોઇ કપડેથી લુછી નાખી મનની એકાગ્રતાનો પૂર્ણપણે ભંગ કરી ફરી તે પત્થર તરફ દ્રષ્ટિ કરી જોતાં, તે તેને સ્થિરજ જણાયો; તોપણ તે હાલતો દ્રષ્ટિએ પડયાનું વિસ્મરણ થયું નહીં.

આમાં ખરૂં શું રહસ્ય હશે તેના વિચારો તેને આવવા લાગ્યા. તે છોકરો બુદ્ધિમાન છતાં પ્રયત્નવાન પણ હતો. તેણે ફરી પણ પોતાનું મન સ્થિર કર્યું અને પેલા પત્થર પર ફરી અચળ એકાગ્ર દ્રષ્ટિ કરી, તો થોડીજ સેકન્ડમાં પાછો તેને તે પત્થર હાલતો જણાયો. હવે તેની પૂર્ણ ખાત્રી થઇ કે દ્રષ્ટિ દોષ નથી પણ મનની આકર્ષણ શક્તિનો વિલક્ષણ પ્રભાવ છે. એક વસ્તુ તરફ એકાગ્રતાથી દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી તનમય થવાથી આ પ્રમાણે બને છે. એમ તેને લાગ્યું. પછી તે તેનાં પુસ્તકો વગેરે લઇને વિચાર કરતો ઘેર આવ્યો, અને એકાન્તમાં બેસી આ બાબતનો પૂર્ણ વિચાર કર્યો, અને રોજ નિયમ પ્રમાણે તે સ્થળે જઇ તે પત્થર તરફ એકાગ્ર દ્રષ્ટિથી જોવાનો અભ્યાસ તેણે વધાર્યો. કેટલાક મહિના સુધી આ ક્રિયા કરવાનું તેણે જારી રાખ્યું, તેથી તેની જોવાની શક્તિ એટલી બધી વધી કે તેની દ્રષ્ટિથી પેલો પત્થર આકર્ષાઇ તેના તરફ ખેંચાઇ આવવા લાગ્યો. મનની આકર્ષણ શક્તિ, દ્રષ્ટિનું અપ્રતીમ જોર, અને દૈવીક્રિયા કરતાં અસાધારણ ક્રિયા જોઈ તેને અત્યંત હર્ષ થયો. તેણે આ વાત પોતાના સ્નેહીમંડળને કરી; પણ તેઓને તે વાત ખોટી લાગી, અને તેના મિત્રોએ, તેને હસી કાઢયો;

પરંતુ તે તેઓને નદીના કિનારે લઇ ગયો અને તેમને તે પ્રયોગ કરી બતાવ્યો. ત્યારે તેઓને આ વાતની ખાત્રી થઈ. પછી આ વાત તેણે મિત્રમંડળની સલાહથી પ્રસિદ્ધિમાં મૂકી અને તેનો અભ્યાસ પણ દિન પ્રતિદિન વધારતો ગયો. ગમે તે વસ્તુ તરફ એકાગ્ર દ્રષ્ટિ કરતાં આકર્ષણ કરવાની શક્તિ તેને પ્રાપ્ત થઇ. (મેસ્મેરીઝમ વિદ્યા એ પણ માનસ શક્તિથી બીજાને આકર્ષણ કરવાની જ વિદ્યા છે.) પછી આ શોધક વિદ્યાર્થિએ હજારો માણસોના સમૂહ વચ્ચે. આ પ્રયોગ કરી બતાવી તેની સત્યતા સાબિત કરી આપી. તે પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે હતો.

દસ ફુટ લાંબી અને ત્રણ ઇંચ વ્યાસની એવી બે કાંબીઓને એક ભીંતના ટેકણથી ગોઠવી પછી નિત્ય નિયમ પ્રમાણે સ્થિર મન કરી, એકાગ્ર દ્રષ્ટિ કાંબી ઉપર તેણે જોડી એટલે સજીવ પ્રાણી પ્રમાણે તે કાંબી હાલવા લાગી. એટલામાં પ્રેક્ષકવર્ગે તાળીઓ વગાડવાનો હર્ષનાદ કરી મુક્યો. પણ તેણે હાથના ઇસારાથી સમજાવ્યું કે તેવી ગરબડ કરશો તો આ પ્રયોગ થશે નહિ. ફરી તેવી દ્રષ્ટિ જોડતાંજ તે કાંબીઓ પોતાની મેળે ચાલી તેની પાસે આવી. એ જોઇ સર્વ લોક ચકિત થઇ ગયા. ઇચ્છાશક્તિના પૂર્ણ વિકાસ કરી બતાવનાર શોધકે સર્વ પ્રેક્ષક મંડળીને કહ્યું, કે—આ પ્રયોગ મ્હેં કાંઇ જાદુ ભુતચેષ્ટા કે લોહચુંબકના આકર્ષણથી કર્યો નથી પરંતુ દ્રઢસંકલ્પશક્તિના બળથીજ કરેલો છે. અને તે સતત પ્રયત્નથી સાધ્ય થઇ શકે તેવો છે. ઉત્સાહથી પ્રયત્ન કરનાર માણસ આ પ્રયોગો સાધ્ય કરશે, તો ઇચ્છિત કાર્યો કરી શકશે. આવા મહત્વના પ્રયોગો માટે જ્યારે પાશ્ચાત્ય શોધકો સતત પ્રયત્નમાં લાગી રહ્યા છે ત્યારે આપણા આર્યાવર્તના લોકો તેની સત્યતા માટે નકામા કુતર્ક કરી એ વાતને હસી કાઢે છે. રીવ્યુ નામના પત્રમાં ડા ફેલીકસ રેનો'ડે ઇચ્છાશક્તિ માટે નીચે પ્રમાણે લખેલું છે. અભ્યાસથી આ શક્તિ અપરિમિત વધે છે. જેથી તરવાર બંદુક વગેરેથી પણ કંઇ નુકસાન થતું નથી, ઘા લાગ્યા છતાં તેમાથી રક્ત નિકળતું નથી. આવી ક્રિયા કરી બતાવનાર કેટલાક લોકો આર્યાવ્રતમાં પણ જોવામા આવે છે.

મીતી માગશર શુદ ૧૪ ગુરૂવાર સંવત ૧૯૬૦ તા. ૩ ડીસેમ્બર ૧૯૦૩ ના રોજ હું કલોલ તાબે કડીના ગામે ગયો હતો, તે વખતે કલોલ ડીસ્પેન્સરીમાં ડાકટર સૈયદ આદમ હતા. આર, એમ, રેલવેના ઇન્જીનીયર સાહેબના દીકરા મી ખુરસેદહુસેનનો મને તે દિવસે ડાકટર સાહેબના મકાને મેળાપ થયો, મી. ખુરસેદ હુસેનને મેસ્મેરીઝમ, હીપ્નોટીઝમ વિદ્યાનો શોખ હોવાથી તેમની સાથે મારે તથા ડા સૈયદ આદમને તે વિષય સંબંધે મારી ચરચા થઇ હતી. મી. ખુરશેદહુસેને મને પ્રયોગ કરવા કહ્યું, પણ મે તેમનેજ કરી બતાવવા કહ્યું. તે ઉપરથી તેણે ડીસ્પેન્સરીના કમ્પાઉન્ડર મી. હીમતલાલ ઉપર એ પ્રયોગ કર્યો હતો. મી. ખુરશેદહુસેન જાતે યુવાવસ્થાના છતાં તેમની વેધક દ્રષ્ટિ કરતાં તેમનો અવાજ ગંભીર અને મિષ્ટ હતો, તેમના મેસ્મેરીક પાસીઝ અને અવાજે વિષયના મન ઉપર થોડીજ મિનિટમાં ચમત્કારીક અસર કરી હતી, અને તે મેસ્મેરાઇઝ થયો હતો. આ વિષય ઉપર પ્રયોગ જોવામાં વિદ્વાન ને કેળવાયેલા લોકો હતા, જેથી તે સબંધે શંકા લેવાને અવકાશ સરખું નહોતું. વિષયના શરીરને ક્ષણ માત્રમાં ખુરશેદહુસેનના દ્રઢ સંકલ્પ સાથેના શબ્દોએ એક કાષ્ટવત બનાવી દીધું હતું. બે ખુરસીઓ સામેસામે મકી એક ઉપર હિમતલાલના માથાનો થોડોજ ભાગ ટેકા તરીકે રાખ્યો હતો ને બીજા ઉપર પગની પાનીના ભાગનો ટેકો રાખ્યો હતો. હિમતલાલનું શરીર બે ખુરસીઓના વચ્ચે પોલા ભાગ ઉપર અધર હતું. તે શરીરના ભાગ ઉપર

ત્રણ મોટી ઉમરના માણસોને ઉભા કરવા છતાં શરીરનો ભાગ જરા પણ નમ્યો નહોતો તેમ તેના ચહેરા ઉપર દુઃખનું નિશાન જણાયું નહતું.

એટલુંજ નહિ પણ તે પછી એક કોથળા સાંધવાનો જાડો સોયો મંગાવ્યો હતો, અને અમોએ પસંદ કરેલા શરીરની ત્વચાના ભાગ ઉપર મી. ખુરસેદહુસેને શબ્દોચ્ચાર સાથે દઢ સંકલ્પ બળ મુક્યું હતું કે તે સોયો ઘોંચવાથી તેને જાગ્રત અવસ્થામાં દુઃખ ન થાય, અને કાઢી લીધા પછીથી પણ તેમાંથી લોહી ન નીકળે એમ કહી તે સોયો, જેમ ટાટના કોથળા સાંધતાં કોથળામાં ખોસતાં વિચાર આવતો નથી, તેમ તે તેના શરીરની ત્વચામાં આરપાર ખોસી દીધો હતો; પરતુ તેના મુખ ઉપર જરા પણ વેદના થયાની નિશાની જણાઇ નહતી તેમજ તે કાઢી લીધા પછી તેમાંથી રક્ત પણ નીકળ્યું નહતું. હિમતલાલને પાછા પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવ્યા પછી તેને સોયો ઘોંચેલી જગાએ કાંઇ દુ:ખ થાય છે કે કેમ તે પૂછતાં તેણે જવાબ આપ્યો કે તે જગાએ મને જરાપણ દુઃખ થતું નથી. મેસ્મેરાઇઝ થયેલા ઘણા વિષયને શરીર ઉપર દુઃખની કંઇ પણ અસર થાય છે કે નહિ. અગર વિષય ઢોંગ કરે છે કે ખરો મેસ્મેરાઇઝ થયેલો છે તે જોવા માટે મેં કોઇ કોઇ પ્રસંગે સોય ઘોંચી જોયા છતાં તેને કંઇ પણ અસર થયેલી મને જણાઈ નથી.

સને ૧૭૭૮ ની સાલમાં મેસ્મેર નામના વિએનાથી પેરીસ આવી વસેલા એક મહાન શોધકે એનીમલમેગ્નેટીઝમ વિદ્યાનો શોધ કરેલો છે તે ઉપરથી તે વિદ્યાનું નામ મેસ્મેરીઝમ પડેલું છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે આ શોધકે આ વિદ્યાનો શોધ કર્યા પહેલાં પણ શોધકોનું લક્ષ નીચેની બાબતો ઉપર આકર્ષાયું હતું.

એમ કહેવામાં આવે છે કે એક અજગર પ્રાણી એક સ્થળે પડયો હતો. તે સ્થળની નીકટમાં થઇ જનારાં નાનાં નાનાં પ્રાણીઓ તેના મોઢામાં જઇને પડતાં તેણે જોયાં. તેથી તેને વિચાર ઉત્પન્ન થયો કે આ પ્રાણીઓ તેના મોઢામાં એની મેળેજ પડે છે કે તેના શ્વાસના આકર્ષણથી પડે છે? પરતુ પૂર્ણ વિચાર કરતાં તેને એમ જણાયું કે એ પ્રાણીઓ અજગરના શ્વાસથી આકર્ષાઈ તેના મોઢામાં પડતાં અથવા પોતાની મેળે તેના મુખમાં પડતાં નહીં; પણ અજગરના નેત્રમાં એવી એક શક્તિ રહેલી માલુમ પડી કે તેની દૃષ્ટિના આકર્ષણથી તે પ્રાણીઓ સ્તબ્ધ થઇ જતાં અને તેના મુખ તરફ આકર્ષાતાં હતાં.

સિંહવ્યાઘ્રાદિ પ્રાણીઓના નેત્રમાં આ શક્તિ અજગર કરતાં પણ શોધકોને વધારે માલુમ પડેલી હતી, સિંહ તથા વ્યાઘ્રની દૃષ્ટિથી પશુઓ પ્રાણીઓ જેના તે સ્થળે સ્તબ્ધ થઇ જતાં જોવામાં આવ્યાનું કારણ પણ સિંહ વ્યાઘ્ર આદિ પ્રાણીઓની જોવાની શક્તિજ માલુમ પડી છે.

આ કરતાં પણ મનુષ્ય નેત્રમાં આ શક્તિ વધારે હોવાનું શોધકોને ઉત્તરોત્તર માલુમ પડયું છે. આપણામાં એક કહેવત ચાલે છે, કે જો આપણે વાઘના સામી એક દ્રષ્ટિથી ધાસ્તી વિના જોઈ રહીએ તો તે આપણને આવી મારી શકે નહિ. પણ જો આંખ મીચી દેવામાં આવે અથવા અન્ય વસ્તુ તરફ દ્રષ્ટિ જાય તો વાઘ આવી મારી નાખે છે. એટલે મનુષ્ય દ્રષ્ટિમાં બીજાં બધા પ્રાણીઓ કરતાં મેસ્મેરીક પાવર વધારેમાં વધારે જોવામાં આવે છે. તેથી મનુષ્યજાત ગમે તે પ્રાણીઓ તરફ દઢ સંકલ્પ પૂર્વક એકાગ્ર દ્રષ્ટિ કરી જુએ તો તેને વશ કરી શકે છે. એ નિર્વિવાદ સિદ્ધ થયું છે. મેં પણ કેટલેક પ્રસગે નિદ્રાવશ થયેલા મનુષ્યો ઉપર, અને તેમના શરીર ઉપર તથા એકાગ્ર મનથી વાતોમાં નિમગ્ન

થયેલા મનુષ્યો ઉપર અને સુતેલા બાળકો ઉપર દૃઢ સંકલ્પપૂર્વક શરીરના ગમે તે ભાગ ઉપર દ્રષ્ટિ કરી જોવાથી આ પ્રયોગોની અસર મને વધારેમાં વધારે પંદર મિનિટમાં થયેલી માલુમ પડી છે. કુતરા જેવા પ્રાણીઓપર પણ આવા પ્રયોગની અસર અગીઆરથી પંદર મિનિટમાં થયેલી માલુમ પડી છે. દ્રષ્ટિનાં સામર્થ વિષે વિચાર કરતાં નજર લાગવા સંબંધીનો આપણા લોકોમાં જે વહેમ માનવામાં આવે છે. તેનો પૂર્ણ વિચાર કરતાં એ વાત ખોટી નથી પણ સત્ય ઠરે છે.

મી. જોન્સ બારટન, સ્ટે, નામના એક જરમન ગૃહસ્થમાં દૃઢસંકલ્પશક્તિનું બળ તેની નહી ઉમરમાંથીજ પ્રશંસનિય હતું, તે સાથે તેની દ્રષ્ટિની મેસ્મેરીક પાવર પણ અવર્ણનિય હતી. તેનું આખું જન્મચરિત્ર એ સંબંધી ચમત્કારોથી ભરપૂર છે. પરંતુ તેની દૃઢ સંકલ્પ પૂર્વકની વેધક દ્રષ્ટિના એક બે દાખલા અત્રે લખવા દુરસ્ત ધાર્યા છે. જોન્સ બાર્ટન સ્ટેને તેના બાપના મરણ પછી ભારે સંપત્તિ મળી હતી, પરંતુ તે સંપત્તિને તેણે થોડાજ વખતમાં ખરચી નાખી હતી, એટલુંજ નહિ પણ તેના બાપના મરણને લગભગ બે વરસ થયાં નહતાં તે દરમ્યાન તેને માથે રૂપિઆ ચૈાદ લાખનું કરજ થયું, ત્યારે તેની દ્રવ્યસંબંધીની ખરી સ્થિતિ લોકોના અને લેણદારોના જાણવામાં આવી, અને તેના ઉપર કેટલીક દીવાની ફરીઆદો દાખલ થઇ, મિલકત ઉપર જપ્તીઓ બેઠી, અને તેને પકડવાના વારંટો પણ મેળવવામાં આવ્યા. એમ છતાં પણ આ ગૃહસ્થનો દૃઢ સંકલ્પ નિર્બળ પડયો નહતો. તે લખે છે કે આ સમયે હું મારી બગીમાં બેસી ઘેરથી નીકળ્યો અને મારા સઘળા ધીરનારા પ્રતિ મેં મારી દ્રષ્ટિ દૃઢ સંકલ્પ પૂર્વક દૃઢપણે સ્થાપી. મને જોતાંજ તેઓ મારા પ્રતિ ગાળોના વરસાદ વરસાવવા લાગ્યા, હું તેમના લાખો રૂપિઆ ઓઇઆં કરી ગયો હોવાથી કળકળતી આંતરડીએ તેઓ મને ન સાંભળવા લાયક વચનો કહેવા લાગ્યા, મેં તેમના પ્રતિ એક પણ ઉત્તર આપ્યો નહિ અને તેમના નેત્રપ્રતિ સ્થિરપણે દ્રષ્ટિ સ્થાપિ, કે તેઓ શાન્ત થાઓ, અને પોતાનાં ધીરેલાં નાણાંનું અર્ધ લઇને સર્વ દેવું પતાવો, અને પૂરાં નાણા ન આપવાથી ખતમાં જે ગુનેહગારી મેં લખી આપી હતી, તેથી મને મુક્ત કરે એવો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો, અને મારા સંકલ્પ પ્રમાણે સરવે થયું અને નાણાં ધીરનાર દરેકે મને ગાળદેવી બંધ કરી અને અર્ધાં નાણાં લઇ મારો નીકાલ કરવા કબુલ થયા. મેં મારી સર્વ મિલકત તેમને સ્વાધિન કરી. અને તે લઇને મારા અત્યંત લાભમાં ઉતરે એવી રીતે મારા લેણદારોએ પોતાના લેણાનો ફડચો આપ્યો.

ફડચાનો મુસદો નાજર જ્યારે લખી રહ્યો ત્યારે સાદાં વસ્ત્ર ધારણ કરીને અને હાથમાં એક પાતળી સોટી લઇને સર્વને છેલ્લી સલામ કરવા હું ગયો. મારા લેણદારોએ મને પૂછ્યું કે તમે કયાં જાઓ છો ? મેં ઉત્તર આપ્યો લંડન. મારા હાથમાં સોટી જોઇને તેઓએ પુછયું શું પગે ચાલતા જશો ? મેં નિશ્વાસ મૂકી હા કહ્યું. અને ધીરવાથી પુષ્કળ હાની થયેલા એક વૃદ્ધ પુરૂષ તરફ મેં ધારીને જોયું. મારી વેધક દ્રષ્ટીના એક ક્ષણભરના પ્રતાપથી તેનું અંતઃકરણ ખળભળી ઉઠયું, તે વૃદ્ધ પુરૂષ એકઠા થયેલા ટોળામાંથી સર્વને ખશેડતો મારી પાસે આવ્યો મારો હસ્ત પકડી પાસેના બાગમાં મને તે ફરવા લઇ ગયો, જ્યારે અમે એકાન્તમાં ગયા અને કોઇ અમને જોઇ શકતું નહતું તે વખતે આ ગૃહસ્થે મને રૂપિઆ પંદર હજારની એક નોટ મારા હસ્તમાં મૂકી.

આ જોઇને મારા આખા જન્મમાં આ પહેલીજવાર મારૂં હૃદય ભેદાયું, મારા નેત્રમાં

ભરાઈ આવેલાં આંસુ મેં અત્યંત બળથી રોકી રાખ્યાં, મારા ઉપર ઉપકાર કરનાર વૃદ્ધ પુરૂષ ના હાથને મેં ચુંબન કર્યું અને મેં મારો રસ્તો લીધો. બે મહિના પછી હું લંડનમાં આવ્યો અને એક મહેલ ભાડે લીધો અને એક અમીરની માફક ઠાઠમાઠથી હું ત્યાં રહેવા લાગ્યો. અમીર તથા શ્રામતોમાંથી અત્યંત પૈસાદાર યુવાનોને મેં મારા મિત્ર તરીકે પસંદ કર્યાં તેઓ મારી સાથે ઉઠતા બેસતા તથા મારૂં કામકાજ કરતા અને મેં સંકલ્પ કર્યો હોત તો તેઓ મારા જોડા પણ સાફ કરત.

(અપૂર્ણ.)

ફળાહારથી થતા લાભ.

(અનુસંધાન ગત પૃષ્ટ ૬૮ થી)

પ્રિય સજ્જનો! મ્હારા ગત લેખમાં ફળાહારના અસંખ્ય લાભમાંથી કેટલાક ઉપર વિવેચન કરી, અન્ય સર્વ આહારો કરતાં ફળાહારની ઉત્કૃષ્ટતા બતાવી આપવાનો મ્હેં પ્રયત્ન કર્યો હતો. અને તે ઉપરથી ઘણા સજ્જનો એ 'ફળાહાર શબ્દથી અમારે શું સમજવું?' 'ફળાહાર શી રીતે, શોરૂ કરવો?' 'કેટલા પ્રમાણમાં અને કઈ કઈ જાતનો લેવો?' 'તેનાથી પેટમાં વાયુ કે બેચેની નહિ થાય?' 'ફળાહાર કરવો અમને કેમ પાલવે? એ તો પૈસાદારનું કામ.' 'આપણે સંસારી–વ્યવહારી માણસોને તે ફળાહાર શો? આખો દિવસ સખ્ત કામ કરવાનું રહ્યું, ફળાહાર કરવાનું તો એક ખુણે જંગલમાં બેસી માળા ફેરવનાર સાધુઓનું કામ"......વિગેરે વિગેરે જુદી જુદી શંકાઓ ઉઠાવી છે. આવી શંકાઓમાંથી કેટલીક જો કે ક્ષુદ્ર તથા અજ્ઞાનસૂચક લાગે તોપણ તે પુછનારાઓના શુભ આશય તથા યોગ્ય જીજ્ઞાસા ઉપર લક્ષ આપીને, તેમણે તે શંકાઓ જણાવવા ખાતર લીધેલા શ્રમ માટે તેમનો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીને તે શંકાઓનું યથામતિ સમાધાન કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

પ્રથમ તો બહુ વ્યાપક અર્થ વાળા "ફળાહાર" શબ્દના અર્થ વિષે વિચાર કરીયે. ફળાહાર શબ્દનો શાસ્ત્રીય કે કોઈ શબ્દ કોષમાંથી મળી આવતો અર્થ ગમે તે હોય, પરંતુ લેખક તેમજ અન્ય કેટલાક લેખકોએ ફળાહાર શબ્દમાં નીચેના પદાર્થોનો સમાવેશ કર્યો છે.

૧. **Nuts એટલે કે કઠણ કોચલાંથી ઢંકાયલાં ગરભવાળાં સુકાં ફળ અથવા મેવો.** આ જાતનાં ફળમાં સ્નાયુઓ જેના બને છે તેવા પદાર્થો (Albumen) બહુજ મ્હોટા પ્રમાણમાં હોય છે. અને તેથી દરરોજના કામથી ઘસાઇ ગયેલા સ્નાયુ અને શિરાઓને ફરીથી તેમની કુદરતી બળવાન સ્થિતિમાં લાવવા માટે આવી જાતના આહારની અનિવાર્ય અગત્ય છે. ફળાહાર નહિ કરનારને આ તત્વ ઘઉ, કઠોળ, વિગેરેમાંથી તથા માંસાહારીઓને માંસ તથા માછલાંમાંથી મળે છે. પરંતુ ફળાહારમાંથી તે બહુજ શુદ્ધ રૂપમાં મળે છે. આ ઉપરાંત આ જાતનાં ફળમાં Starch એટલે શર્કરાની જાતનો પદાર્થ–ખોળ પણ હોય છે તેથી તે ખાતાં બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, અને શરીરનો ગરમાવો ટકાવી રાખવામાં મદદ કરે છે કેટલાંકમાં વળી થોડી Fats અથવા સ્નિગ્ધ પદાર્થો પણ હોય છે. આ જાતનાં ફળમાંથી થોડાંકનાં નામ અત્ર આપ્યાં છે— બદામ, અખરોટ, કાજુ, પિસ્તાં, ચારોળી, મગફળી, નાળીયેર, શીંગોડાં, વિગેરે વિગેરે.

૨. Pulpy Fruits એટલે નરમ માવા અથવા ગર્ભવાળાં ફળ.—આવાં ફળમાં મુખ્ય ભાગ Starch, Levulose, or Fruit Sugar અથવા શર્કરાની જાતના પદાર્થો હોય છે તેથી તેઓ સ્વાદમાં બીજાં સર્વ કરતાં વધારે મિષ્ટ લાગે છે આવાં ફળમાં જો કે ઉપર જણાવેલાં પહેલા વર્ગનાં ફળ (Nuts) ના જેટલાં પોષક દ્રવ્યો ઘણાજ સંઘટ્ટ રૂપમાં હોતાં નથી, તોપણ આ જાતનાં ફળ બહુ શાન્તિ સાથે સ્વાદ અને પોષણ આપે છે. વળી તેમનામાં રસ એટલે પ્રવાહી તત્વો હોવાને લીધે તેમનું કદ પણ સરખામણીમાં વધારે હોય છે અને તેથી જઠરને પુરતા પ્રમાણથી ભરી તૃપ્તિ કે તુષ્ટિ ઉપજાવવામાં બહુજ ઉપયોગી થાય છે, કારણ જો શરીરને જોઇતું પોષણ ઘણાજ સંઘટ્ટ (Compact) રૂપમાં આવે તો તેથી શરીરને પુરતાં તત્વો મળવા છતાં તૃપ્તિની લાગણી થતી નથી અને તેથી મન ખાવા માટે વલખા મારે છે. તેથી આ બીજા પ્રકારનાં ફળની પણ બહુ જરૂર છે. વળી તેમાં રેસા છાલ વિગેરે પદાર્થો હોવાથી આંતરડાંને પણ પુરતી કસરત મળે છે. આ કારણથી જામફળ; સક્કરચન, કાકડી, બટાટા વિગેરેની છાલ કાઢી નહિ નાંખતાં તે અવશ્ય ખાવામાં લેવી. એમ કરવાનાં બે કારણ છે. એક તો એ કે જો તેવા પદાર્થો આહારમાં નથી હોતા તો આંતરડાંને બરાબર કસરત મળતી નથી, અને તેથી તે નિર્બલ થાય છે. વધારે નહિ પણ માત્ર જરૂર જેટલી જ કસરત આંતરડાંને આપવા માટે ઇશ્વરે આવાં કેટલાંક ફળ ઉપર મૃદુ છાલ તથા અંદરના ભાગમાં નરમ રેસા બનાવેલા હોય છે. સક્કરચન બટાટા વિગેરે છોલીને નહિ ખાવાનું બીજું કારણ એ છે કે તેવી જાતનાં ફળમાં કેટલાંક પૌષ્ટિક ઉપયોગી તત્વો છાલની છેક નજીકમાં હોય છે અને તેથી છોલતી વખતે તે ઘણાં ખરાં જતાં રહે છે. આવાજ કારણને લીધે જ્યારે શોભાની ખાતર એટલે કે પુરી રોટલી વિગેરે ખુબ સફેદ દેખાય તેટલા માટે જ્યારે લોટની થુલી ભૂસા વિગેરેને કાઢી નાખવામાં આવે છે ત્યારે શરીરને બરાબર પોષણ મળતુ નથી એટલુજ નહિ પણ ઝાડો બરાબર ઉતરતો નથી. આ વાતનો જાતી અનુભવ કરવો હોય તેણે સર્વ થુલી ભૂસો કાઢી નાંખેલા તદન સફેદ મેંદાની પુરી કે રોટલી થોડા દિવસ ખાઈ જોવી. હોજરીમાં ઓગળી નહિ જાય તેવા રેસા કે થુલું તેમાં નહિ હોવાથી આંતરડાં પોતાનું કામ સરળતાથી કરી શકતાં નથી, અને તેથી દસ્ત કબજ રહે છે અને હરીલા બંધ કોશનો વ્યાધિ લાગુ પડે છે. માટે બને ત્યાં સુધી ફળને છોલવાં નહિ આ જાતનાં ફળમાં વળી શરીરને ઉપયોગી અને બીજી કોઇ પણ રીતે પુરતા પ્રમાણમાં મળી શકે નહિ તેવા કેટલાક ક્ષારો પણ હોય છે. દેશના એક ભાગમાં અમુક જાતનાં ફળ બહુ થતાં હોય છે તો બીજા ભાગમાં બીજા પ્રકારનાં વધારે થતાં હોય છે. માટે પોતાના ભાગમાં જે ફળો વધારે થતાં હોય તેનો પ્રમાણમાં વધારે ઉપયોગ વિવેક પુરસર કરવો. આ જાતનાં ફળ અસંખ્ય છે તોપણ તેમાંથી કેટલાંકના નામ અત્ર આપીયે છીયે—કેળાં, સક્કરચન, અનેનાસ, લીલી-દ્રાક્ષ, લીલા અંજીર, કેરી, બોર, જામફળ, સીતાફળ, ગમફળ, પપેનાસ, કાજુનું ફળ, રાયણાં, જાબુ, ગુંદાં, લીલી ખારેક, અકોલાં કરમદાં, ટેટી, કાલીંગડ, પાકુ આરીયું, કાકડી, તાડ ફળ, તેમજ 'પીચ,' 'રાસબેરી' 'ગ્રુસબેરી' 'શ્ટ્રૉબેરી' વિગેરે મૂળ વિલાયતી પણ હાલ આપણુ દેશમાં પણ થતા ફળો છે.

કેટલાક લેખકો આવાં Pulpy Fruits (માવા કે ગર્ભ વાળાં ફળ) નો એક Dried Pulpy Fruits એટલે માવાદાર સુકવેલાં ફળ એવો એક આંતર કે પેટા

વિભાગ પાડે છે. આ વિભાગમાં આવતાં કેટલાંક ફળનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે—ખજુર, ખારેક, સુકાં અંજીર, કાળી તથા રાતી દ્રાક્ષ, કુંકણી કેળાં એટલે એક જાતનાં સુકવેલાં કેળાં, [1]જરદાળુ, કોકડી, કોળા તથા દુધીનાં સુકવેલાં બીયાં, ખસખસ, વરીયાળી વિગેરે.

૩. Juicy Fruits **રસ્ય એટલે રસવાળાં ફળ.** આમાં રસનું અતિશય મ્હોટું પ્રમાણુ હોય છે. તેઓ તૃષા છીપાવનાર, અને થડક તથા શાન્તિ આપનાર હોય છે. વળી શરીરમાં દરરોજ વિવિધ પ્રકારે એકઠા થતા વ્યાધિરૂપ મળને શરીરમાંથી ત્વરાથી બ્હાર કાઢી નાંખવામાં ત્વચા, મૂત્રાશય, આંતરડાં, વિગેરે (Exeretary Organs) મળને કાઢી નાંખનાર ઇંદ્રિયોને બહુજ મદદ કરે છે. તે ઉપરાંત શરીરને બહુજ જરૂરના પાર્થિવ ક્ષારો (Mineral Salts) પણ તેમાં પુરતા પ્રમાણમાં અને Organic From '[2]ઑરગૅનીક' રૂપમાં હોય છે આવાં ફળમાં રહેલું જળ અતિ વિશુદ્ધ સ્થિતિમાં હોય છે. તમે તેવા કચરામાં અને ગંદા ખાતરમાં ઉગતા છોડના ફળમાંનો રસ કે પાણી અતિ વિશુદ્ધ રૂપમાં હોય છે, એ જોતાં ઈશ્વરની લીલાનું આપણને કાંઈક ભાન થાય છે. ફળનાં ઝાડ તે માનવંકૃત સર્વ 'ફીલ્ટીર' (Filter) અથવા પાણી ગાળવાનાં યંત્રો કરતાં ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારનાં કુદરતી યંત્રો છે. ફળમાં રહેલો રસ અમૃતતુલ્ય આવાં રસ્ય ફળો પણ અનેક જાતનાં છે, તેમાંથી થોડાંકના નામ અત્ર આપીયે છીએ—નારંગી, લીંબુ, શેરડી[3] મોસમબી, દ્રાક્ષ, દાડેમ; આંબળાં વિગેરે વિગેરે.

ખરી રીતે જોતાં ઉપર જણાવેલા મેવાનેજ ફળાહાર કહી શકાય તોપણ મ્હેં અત્ર ફળાહાર શબ્દમાં નીચેના પદાર્થોનો પણ સમાવેશ કર્યો છે.—

૪. Flowers ફુલ, જેવાં કે ગુલાબનાં ફુલ, કડાનાં ફુલ, અગથીયાનાં ફુલ વિગેરે. ગુલાબનાં ફુલને સાકરના ભુકા સાથે મેળવી પારદર્શક કાચની બરણીમાં ભરીને તેનું મોંઢું બંધ કરીને થોડા દિવસ સૂર્યના તડકામાં મુકવાથી અને પછી તેમાં બીજા જરૂરના પદાર્થો મેળવવાથી "ગુલકંદ નામનો ઉત્તમ સ્વાદિષ્ટ પાક તૈયાર થય છે જે મગજને તર કરી બહુજ પુષ્ટી* આપે છે. કડા અને અગથીયાનાં ફુલ એમને એમ અથવા લીંબુનો રસ કે જરા આદુ મેળવી બહુ સ્વાદથી ખાઇ શકાય છે જરૂર હોય તો કઢીમાં કે દાળશાકમાં થોડો વખત પલાળી રાખી ખાવાથી પણ ઠીક સ્વાદ આવે છે.

૫ **ભાજી** જેવી કે મૂળાની, ડોડીની, સવા, મેથી, તાંદળજાની, ગળજીબી વિગેરેની ભાજીઓ તથા કોબીચ વિગેરેને બહુ બારીક સમારી પછી તેમાં, જરૂર લાગે તો, તેલ લીંબુનો રસ કે આદું મેળવી ખાવાની ટેવ પાડવાથી થોડા વખતમાં તેવી કાચી ભાજીમાં બહુ સ્વાદ લાગવા માંડે છે. તેમજ તેમાં રહેલા ઉપયોગી ગુણો બાફવાથી નાશ પામતા અટકે છે.

૬ **શાક** મૂળા, શકરીયાં, વંતાક એટલે રીંગણાં, બટાટા, ગાજર, તથા કાંદા (જેમને

---

૧ જરદાળુનાં બદામ જેવાં બીયાં Nuts નામના પહેલા વર્ગમાં આવે છે.

૨ Salts, medicines & other substances in inorganic from are treated as foreign matter & trown off by the human organism.

૩ જો કે Botanically અથવા વનસ્પતિ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિયે જોતાં શેરડી 'ફળ' નથી તોપણ સગવડની ખાતર તેને આ વિભાગમાં મૂકવામાં આવી છે.

ખાવાને બાધ નહેાય તેમને માટે ટેમેટાં, દુધી, વિગેરે શાકમાં પણ કેટલાક—સર્વ કહીયે તોપણ ચાલે, તેમની કાચી હાલતમાં ખાઇ શકાય છે. બાફવા, રાંધવા, શેકવા, કે તળવાની જોકે હું વિરૂદ્ધ છું. અને જેનાં કારણ હું મ્હારા ગયા લેખમાં આપી ગયેા છું, તેાપણ ફળાહાર પહેલી વાર શીરૂ કરનાર જો બટાટા, સુરણ, રતાળુ વિગેરે શાકને બાફી, કે તળીને ખાય તેા હરકત નથી પણ તેવાં શાકમાં ખાંડ કે લીંબુના રસ શિવાય અન્ય કોઇ મસાલો નહિ નાંખવા મ્હારી ખાસ ભલામણ છે.

૭ દુધ, દહીં. ઘી, મલાઇ, સાકર, મધ, ગેાળ, વિગેરે પદાર્થો આ વિભાગનાં દુધ શિવાયના અન્ય પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાવા જેવા નથી દુધ એ મનુષ્યનેા સર્વોત્તમ આહાર ગણાય છે, કારણ તેમાં મનુષ્યને ઉપયેાગી સર્વ તત્વેા જોઇતા પ્રમાણમાં હેાય છે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તે માત્ર બાળકોનેાજ સર્વોત્તમ આહાર છે. મ્હોટા માણસને માટે તે બરાબર યેાગ્ય નથી, કારણ તેમા પાણીનું પ્રમાણ ઘણુજ વધારે હેાય છે અને તેથી શરીરનું બળ ટકાવી રાખવાને દુધ બહુજ મ્હોટા પ્રમાણમાં લેવું પડે છે અને તેથી મૂત્રાશયને હદ કરતાં વધારે કામ કરવું પડે છે. તેથી બહુ લાંબેા વખત દુધ ઉપર રહેવામાં કેટલેક પ્રસંગે શારીરિક બળ કમી થવાનેા ભય છે તેાપણ ઉપર જણાવેલા બીજા પદાર્થો સાથે દુધ લેવાથી બહુજ લાભ છે.

૮. કઠેાળ. આ ઉપરાંત લીલા ચણા, લીલા વટાણા, તુવેરના લીલવા, મગ, ચેાળા, અડદ વિગેરેની લીલી શીગેા, સાંગરીએા, તેમજ બે ત્રણ દિવસ પલાળી ઉગાડેલા મગ, બાજરી, ચેાળા વિગેરે ધાન્યેા બાફ્યા કે રાંધ્યા વિના સ્વાદથી ખાઇ શકાય છે. વળી અગ્નિના ઉપયેાગ વિના ચેાખા તથા બાજરી વિગેરેના લેાટના લાડુ કે કુલેર પણ બની શકે છે, અને ફળાહાર શીરૂ કરનારને ઉપયેાગી થઇ પડે છે, વળી લીલા મકાઇ, બાજરી, ઘઉં, જાર વિગેરેના પેાંક, તથા પાપડીનુ ઉંધીયુ પણ ખાવામાં હરકત નથી મનુષ્યજાત શીવાયના સર્વ પ્રાણીઓ કુદરતે ઉત્પન્ન કરેલું અનાજ ફળ, ફુલ પત્ર કંદ કે મૂળ વીગેરે તમામ પદાર્થ રાંધ્યા કે શેકયા શિવાયનાનુજ ભક્ષણ કરી સર્વોત્તમ આરેાગ્ય ભેાગવે છે, તેથી સર્વશક્તિમાન ઇશ્વરનેા રાંધીનેજ આવા પદાર્થ ભક્ષ કરવા જોઇએ એવેા ઇરાદેા હેાત તેા ગમે તે પ્રકારની યેાજના સર્વ પ્રાણી માટે તે ઉત્પન્ન કરતી વખતે કર્યા વિના રહેત નહી એ ઉઘાડું છે, તેથી આવા પદાર્થ રાંધ્યા કે બાફ્યા શિવાયના ભક્ષણ કરવાથી સર્વોત્તમ આરેાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેમાં જરા પણ શંસય નથી.

ઉપરનું થેાડું ઘણુ વિસ્તાર વાળું વિવેચન કરવાની અગત્ય મ્હને એ માટે જણાઇ કે ઘણા સારા લેખકો ફળાહારના ઉત્તમ ગુણેા તથા તેથી થતા ફાયદા ઉપર પુસ્તકનાં પુસ્તક ભરે છે; પરંતુ ફળાહાર એટલે શું તથા જુદી જુદી જાતનાં ફળ આશરે કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં લેવા જોઇએ તે બિલકુલ જણાવતા નથી આ બહુ ખેદની વાત છે, કારણ સામાન્ય મનુષ્યેા ફળાહારના ફાયદા જાણી તે શીરૂ કરવાની શુભેચ્છા વાળા હેાય છે પરંતુ તે કેવી રીતે શીરૂ કરવેા તે નહિ જાણવાથી કાં તેા તે વાત પડતી મૂકે છે, અથવા તેા ઉપર જણાવેલા જુદા જુદા વિભાગમાંથી માત્ર એકજ વર્ગનાં ફળ ખાવા માંડે છે અને તેથી પૂર્ણ તૃપ્તિ કે પેાષણ નહિ મળવાથી દુખી થાય છે ફળાહારના વિષય ઉપર લખનાર લેખકોની આ ખામીનાં કારણ કાં તેા તેમની બેદરકારી, અથવા સામાન્ય મનુષ્યેાની હરકતેાનું અજ્ઞાન, અથવા લેખકોનેા પેાતાનેા ફળાહાર વિષે લાંબા વખતના સ્વાનુભવનેા અભાવ વિગેરે માની શકાય

ત્યારે હવે આપણે ફળાહારના પ્રમાણ અથવા વજનના વિષય ઉપર આવીએ. આ વિષયમાં શરૂઆતમાંજ એક વાત ખાસ જણાવવાની જરૂર છે કે આહારના પ્રમાણમાં ઘણાં ઘણાં કારણોથી ફેર પડે છે. દાખલા તરીકે એક માણસ દિવસમાં બશેર અઢીશેર આહાર સામાન્ય મનુષ્યોની પેઠે બરાબર ચાવ્યા વિના ગબગબ પેટમાં ઓર્યાં કરતો હોય તો એટલો બધો આહાર. કરવા છતાં પણ તેને પોષણ ન મળવાથી તે સુકાવા માંડે છે. પંદર પંદર લાડુ કે રોપલી ભાત ગળચનાર કેટલાક બ્રાહ્મણો (તેમને બ્રાહ્મણો કહેવા કે નહિ તે જુદોજ પ્રશ્ન છે!) ઘણી વાર સુકા ટેટી જેવા સર્વ કોઇના જોવામાં આવે છે. આ બિચારા અજ્ઞાન બ્રાહ્મણો, અને તેમના જેવા અસંખ્ય સાધારણ મનુષ્યો, જેમ વધારે ખવાય તેમ વધારે પોષણ તથા બળ મળે એમ માનનારા હોય છે. પરંતુ આના કરતાં સત્યથી વધારે દૂર ગયેલી ભાગ્યેજ કોઈ વાત હોઇ શકે. આવા ગાઢ અજ્ઞાનથી હજારો વ્યાધિ અને મૃત્યુઓ દરરોજ નિપજે છે. હળા હળ વિષથી જેટલાં મરણ થાય છે તેના કરતાં અકરાંતીયાપણાથી અનંતગણાં વધારે થાય છે.* શરીરના પોષણનો આધાર આહારના મ્હોટા પ્રમાણ ઉપર નથી પણ આહાર કેવી રીતે ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તે ઉપર છે. પૂર્ણ રીતે ચર્વણ અને દ્રાવણ (Mastication and Salivation) થવા દીધા વિના એટલે કે આહારને બરાબર ચાવીને તેની સાથે મુખમાંનો અમીરસ (થુંક) બરાબર ભેળવ્યા વિના જઠરમાં ઠાંસેલો આહાર પૂર્ણપણે પચી શકતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ઘણી અસ્વસ્થતા તેમજ દુઃખ ઉપજાવે છે. ચાવ્યા વિનાનો આહાર કરનાર મનુષ્યો! યાદ રાખો કે પેટમાં કાંઇ દાંત નથી કે જે વડે મુખમાં નહિ ચવાયલો ખોરાક પેટમાં ફરી ચવાઈ લોહી બની શકે. જેટલો ખોરાક ચવાઇને એવો ઝીણો થયો હોય કે એક ઝીણા લુગડામાંથી પાર જઇ શકે તેટલા આહારનું જ રક્ત બની શરીરનું પોષણ થાય છે. બાકીના આહારને મળરૂપે બ્હાર ફેંકી દેવામાં આવે છે, અને તેમ કરતાં શરીરના બળનો નકામો વ્યય થાય છે. એ ઉપરાંત વળી આહારને બરાબર નહિ ચાવનાર મનુષ્યો ખોરાકનો સૂક્ષ્મ મધુર આસ્વાદ કેવો છે તેનો સ્વપ્ને પણ અનુભવ કરી શકતા નથી. આનું કારણ એ છે કે ભૂખ-તૃષા-વિગેરેની લાગણી ઉત્પન્ન કરનારા જ્ઞાન તંતુઓ (The Sympathetic Nerous System) ઘણુંજ ધીમે કામ કરનારા હોય છે, અને તેથી જઠરમાં પૂરતો ખોરાક આવ્યા પછી તે વાતની ખબર મગજને આપી તૃપ્તિની લાગણી ઉત્પન્ન કરાવે તે પહેલાં તો ચાવ્યા વગર જમનાર ઉતાવળીયા, અચ્છેર પોણો શેર ખોરાક વધારે પેટમાં ઓરી દે છે, અને પેટ તકાતુમ બનાવે છે. આ રીતે વધારે કામથી ઉશ્કેરાયલા, જઠરના જ્ઞાનતંતુઓને લીધે તેમને તૃષા જેવી ખોટી લાગણી થાય છે અને તેથી તે જ્ઞાનતંતુઓને શાન્ત કરવા ઉપરા ઉપરી પાણી ઢીંચવું પડે છે, અને ઘડી ઘડી આવતા ઓડકાર અને અચેતીથી કાંઇ કામ કરવું સુઝતું નથી. આ વાતનો થોડો ઘણો અનુભવ મિષ્ટાન્નનું જમણ જમી આવનાર સર્વ મનુષ્યોને હશે. વાસ્તવિક રીતે જોતાં ઓડકાર આવતા સુધી જમવું એ આ સ્વાભાવિક છે અને ઓડકાર આવ્યા પછી જમવું તે તો પાપ રૂપ છે. સાહેબ લોકોના સારા મંડળમાં ઓડકાર ખાવો તે એક અતિશય સૂગ ઉપજાવે તેવું કામ ગણાય છે. જ્યારથી મ્હેં ફળાહાર કરવા માંડ્યો ત્યારથી મ્હને ભાગ્યેજ કોઈવાર ઓડકાર આવે છે, અને તેમ છતાં આહારથી ખરી તૃપ્તિ તથા સંતોષ કેવો થાય છે તે માત્ર હુંજ જાણું છું.

* એક ઇંગ્રેજી કહેવત પ્રમાણે તેઓ પોતાની કબર દાંતથી ખોદે છે.

આહારને બરાબર ખુબ ચાવીને જમવાથી સ્વાદ, તૃપ્તિ શારીરિક બળ, સેહનશક્તિ, તથા શરીરના સૌંદર્ય તથા આરોગ્યમાં કેટલો બધો વધારો થાય છે તેનો લાંબો સ્વાનુભવ કરી મી. ફ્લેચર (Fletcher) નામના પ્રખ્યાત પુરૂષે The Art of Eating અથવા 'જમવાની કળા' નામનો અપૂર્વ ગ્રંથ લખ્યો છે. Fletcher's System of Diet અથવા 'ફ્લેચરના આહાર કરવાના વિધિ' પ્રમાણે જમવાથી આગળ કરતાં અર્ધો અથવા ત્રીજા ભાગ જેટલા ખોરાક ઉપર શરીરનું બળ તથા વજન કમી થયા વગર રહી શકાય છે એટલું જ નહિ પણ જમવામાં દશ ગણો આનંદ અને તૃપ્તિ ઉપજે છે. ફ્લેચરના લેખોથી અમેરીકાના લશ્કરી અમલદારોનું ધ્યાન ખેચાયું અને તેમણે પણ તેના વિધિનો પોતાના લશ્કર ઉપર અનુભવ કરી તેના ખરાપણાનો દાખલો જાહેર કર્યો છે. ધીરે ધીરે ખોરાકને ખુબ ચાવવાની ટેવ પાડવાથી નબળા થઈ દુખતા દાંત ફરી સશક્ત થાય છે અને ઘડપણમાં પણ પડી જતા નથી. આહાર બરાબર ચાવનારના દાંત મોતી જેવા સ્વચ્છ રહે છે.

ઉપર જણાવેલા, ટુંક વિષયાંતર જેવા, છતાં ઉપયોગી વિચારો ઉપરથી આપણે પાછા મૂળ વિષય ઉપર આવીયે. ફળ કયી કયી જાતનાં કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં ખાવાં ? આના જવાબમાં ફરીથી જણાવવાની જરૂર છે કે તેનો આધાર માણસની વય, ધંધા, જઠરની નિર્બલ અથવા સશક્ત અવસ્થા ઉપર, તથા તે કેટલો ચાવી શકાય છે તે ઉપર છે. તેમ છતાં સાધારણ રીતે પુખ્ત વયના અને શારીરિક તથા માનસિક ખુબ પરિશ્રમ કરનાર માણસને ચોવીસ કલાકમાં બારથી સોળ ઔંસ* સુકો—એટલે ખોરાકમાં રહેલા પાણીનો હિસાબ બાદ કરતાં—આહાર લેવાની જરૂર છે. આટલું પોષણ તેને નીચેના ખોરાકમાંથી, શરીરને જરૂરનાં સર્વ તત્વો સાથે, મળી શકે છે—

આગળ જણાવી ગયેલા વર્ગ ૧ લા નો

બદામ કાજુ, મગફળી વિગેરે મેવો... ... ...○। અથવા ○।' શેર.

વર્ગ ૨ જા ના પેટા વિભાગમાં ગણાવેલાં

માવાદાર સુકવેલાં ફળ, જેવાં કે, જરદાળુ, અંજીર, ખજુર, ખારેક વિગેરે...○॥। શેર, વર્ગ ૨ જા નાં માવાદાર લીલાં ફળ જેવાં, સફરચન, જામફળ, રાયેણાં વિગેરે—તથા વર્ગ ૩ જા નાં રસફળો—નારંગી, લીંબુ, ડાંબીલ. દ્રાક્ષ, દાડેમ વિગેરે—તથા વર્ગ ૪, ૫, ૬, માંથી ગમે તે સગવડ પ્રમાણે—એટલે કે ફુલ, ભાજી, શાક, દુધ, ઘી, સાકર, વિગેરે વિવેકસર અને રૂચી અનુસાર... ... ...૨ થી ૩ શેર.

ઉપર જણાવેલા આહારનું પ્રમાણ મેન્ડો કે પ્રોફેસર રામમૂર્તિ જેટલું શારીરિક કામ કરનાર, તથા તેજ સાથે મગજનું પણ ખુબ કામ કરનાર માટે તદન પુરતો છે. ઉપર જણાવેલા આહારના જુદા જુદા પ્રમાણમાં દરેક માણસે પોતાનાં વય, સ્થિતિ, સ્થળ, ધંધો, વિગેરેનો વિચાર કરી યોગ્ય ફેરફાર કરવો. દાખલા તરીકે શારીરિક કામ બહુ કરનાર માણસે પેહેલા વર્ગના આહારના પ્રમાણમાં યોગ્ય વધારો કરવો. સ્થૂલ શરીરનાં એટલે પેટની ફાંદ વાળાં તથા ચરબીથી ભરેલાં માણસોએ બીજા વર્ગનાં ફળ તથા ખજુર ટોપરાં ઘી મધ, સાકર વિગેરેનું પ્રમાણ બહુજ ઘટાડી રસવાળાં ફળ, પ્રવાહી પદાર્થો, અને પાણીનું પ્રમાણ

* ૧૨ ઔંસ=૧ પૌંડ અથવા શેર.

વધારવું. શિયાળામાં બીજા વર્ગના માવાદાર ફળો તથા ઘી સાકર મધ વિગેરેનું પ્રમાણ વધારવું જરૂરનું છે, કારણ શિયાળામાં ઠંડીને લીધે શરીરમાંથી બહુજ ગરમાવો જતો રહે છે અને તે પુરો પાડવાને મિષ્ટ શર્કરાના મુખ્ય ભાગ વાળા તથા સ્નિગ્ધ ઘી ટોપરાં, ખસખસ જેવા પદાર્થો વધારે લેવાની ખાસ જરૂર છે. આ કારણથીજ શિયાળામાં વસાણાં ખાવાનો રિવાજ સર્વ દેશમાં ચાલે છે. ઉનાળામાં વળી બહુ ગરમીને લીધે શરીરમાંથી જળનુ પ્રમાણ ઘણું ઘટી જાય છે તે પુરૂ પાડવા તથા તૃષા છીપાવી શાન્તિ ઉપજાવવા રસય ફળો તથા પ્રવાહી પદાર્થો અને જળનો વધારે ઉપયોગ કરી સ્નિગ્ધ તથા ગળ્યા પદાર્થોનું પ્રમાણ ઘટાડવું કારણ તેવા પદાર્થો શરીરની ગરમી વધારનાર છે, આ કારણથીજ ઘી તેલ ખાંડ વધારે જમનાર તથા સ્થૂળ શરીરવાળા મનુષ્યોને ઉનાળામાં પાતળા મનુષ્યો કરતાં વધારે તાપ લાગે છે અને તેમને પ્રસ્વેદ પણ ઘણા વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. રૂતુ પ્રમાણે આહારમાં ફેરફાર ન કરનાર મનુષ્યોમાં પ્રાણીઓ કરતાં પણ ઓછી બુદ્ધિનું સહજ ભાન થઇ જાય છે.

સામાન્ય મનુષ્યો અઠવાડીયાના સાત વારમાંથી ઓછામાં ઓછા છ દિવસ તો જરૂર કરતાં વધારે આહાર કરવાની ટેવ વાળા હોય છે, અને તેથી તેવી ભૂલ થતી અટકાવવામાં સર્વોતમ ઉપાય એ છે કે ફળાહાર કરનાર દરેક જણે એક જોખવાનો કાંટો કે ત્રાજુડીયો રાખવી અને તે વડે દરરોજના જેટલો આહાર જોખી લેઇ તેના લગભગ બે ભાગ બે ટંક માટે કરવા.

હવે, 'દિવસમાં ફળાહાર કેટલીવાર કરવો ?' એવા પ્રકારના કેટલાક સજ્જન વાચકોએ ઉઠાવેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવવાનુ કે સ્વાભાવિક રીતે જેટલીવાર જરૂર લાગે તેટલીવાર જમવું; પરંતુ ઉપર જણાવેલા આહારના વજનમાં બહુ વધારો કે અયોગ્ય ફેરફાર કરવો નહિ, વળી એક વખત આહાર લીધા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કે પાંચ કલાક જવા દેઇનેજ બીજી વાર જમવુ, નહિ તો અડધા કલાક ઉપર ઓરેલી દાળમાં ફરીથી કાચી દાળ ઓરવાથી જેમ સઘળી દાળ બગડે છે તેવી અવ્યવસ્થા જઠરમા પણ થાય છે.

બનતા સુધી સ્હવારમાં નાસ્તો કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી. છતાં જેમને તે લેવાની જરૂર જણાય તેમણે, તથા જેઓને બંધકોશનો વ્યાધિ હોય તેઓએ, પરોઢીયે ઉઠી એક બે લીંબુનો રસ ને ત્રીજા ભાગનુ પાણી સાથે મેળવી પીવો એ ઉત્તમ છે પરંતુ સ્વાદની જરૂર હોય તો તેમાં થોડી સાકર પણ મેળવી પીવું, અથવા સફરચન, નારંગી, લીલાં આંબળાં ડાડેમ કે આંબળાંનો મુરબ્બો ખાવો. અથવા પા શેર કે અડધો શેર દુધ પીવું. બે વખત જમનારને માટે સારામાં સારો સમય પહેલીવાર બાર વાગ્યે અને ફરીથી બીજીવાર સાંજે પાંચ વાગ્યે છે. પરતુ નિશાળ, કોલેજ, ઓફીસ કે કામપર જનારાઓએ સમયને અનુસરીને પહેલી વાર દશ વાગ્યે તથા ફરીથી જરૂર તથા સગવડ હોય તો બે અઢી વાગ્યે બીજીવાર, તથા ફરી છ વાગે ત્રીજીવાર જમવું. પરંતુ રાત્રી પડયા પછી તો કદી જમવું નહિ. કારણ રાત્રે જમવાથી શાન્ત, સ્વપ્ન વગરની, ઉંઘ આવતી નથી, અને સ્હવારમાં ઉઠતી વેળાં શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને આનંદને બદલે જડતા અને બેચેની લાગે છે. આ બાબતમાં આપણે જૈનભાઇઓ પાસેથી રાત્રે નહિ જમવાનો સારો રિવાજ શીખવાની જરૂર છે. તેમ છતાં રાત્રે પથારીમાં સુતા પછી બહુવાર સુધી જેમને ઉંઘ ન આવતી હોય તેમણે ગરમ પાણીયે હાથ પગ ધોઇ પાશેરેક ગરમ દુધજ માત્ર સુતી વખત પીવાનો રિવાજ રાખવો, કે જેથી તેમને ઘણે પ્રસંગે શાન્ત નિદ્રા આવે છે.

હવે આપણે ખર્ચનો વિચાર કરીયે શરૂઆતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે મનુષ્યોએ પૈસા કરતાં વખત અને આરોગ્યને વધારે કિમતી ગણતાં શીખવાની જરૂર છે. આરોગ્ય બળ, અને આયુષ્ય હોય છે તો પૈસા વિગેરે વૈભવનાં સાધન મેળવવાનું તથા તે વડે, અને તે વિના પણ, સાધારણ, જેવી બાબતોમાંથી સુખ મેળવવાનું બહુજ સહેલું થઇ પડે છે. સુવિખ્યાત ડૉકટર ટી. એલ. નિકોલ્સ એમ ડી. કહે છે કે " Plums are certainly better than pills. Even when fruit is costly, it is less costly than physic. " " ખરેખર જરદાળુ જેવો સુકો મેવો દવાની ગોળીયો કરતાં વધારે સારો છે. ફળાહાર મોંઘો હોય તેવા પ્રસંગે પણ તે દવા કરતાં તો બહુ ઓછો મોંઘો હોય છે. "

ફળાહારનું ખર્ચ કમી કરવાનો પહેલો માર્ગ એ છે કે ખોરાકના લાંબો વખત રહી શકે તેવા પદાર્થો મ્હોટા જથામાં એકી વખતે ખરીદી ભરી મુકવા. કારણ દરેક માણસનો એ અનુભવ છે કે દરરોજ શેર બશેર છુટક લાવી જમનારને, સામટું લાવી ભરી મુકનારના કરતાં, અતિશય વધારે ખર્ચ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ દરરોજની માથાકુટ તથા ઘણી હરકત પડે છે. આ કારણથીજ દાણાની મોસમમાં આખા વર્ષના અનાજની કોઠીયો તથા લાકડાંની મોસમમાં બળતણની ચાળયો ભરી મુકાયે છીયે. લાંબો વખત ફળાહાર કરવાનો વિચાર રાખનાર સજ્જનોએ પણ તે પ્રમાણે લાંબો વખત રહી શકે તેવાં સુકાં ફળ તથા મેવો મ્હોટા પ્રમાણમાં ખરીદી ભરી મૂકવાં, દાખલા તરીકે બદામ, કાજુ, મગફળી, ખજુર, ખારેક, નાળીયેર, જરદાળુ અંજીર, સુરતી બોર, કોકડીયો, વિગેરે લાંબો વખત રાખી શકાય છે. એ ઉપરાંત વળી દરેક વર્ગનાં ફળની જાતમાં યોગ્ય પસંદગી કરવાથી પણ ખર્ચમાં બહુજ ફેરફાર થઇ શકે છે. દાખલા તરીકે એકજ વર્ગમાં એટલે ૧ લા વર્ગમાં આવતાં બદામ, પિસ્તાં અને મગફળીની કિમતમાં ત્રણથી ચાર ગણો ફેર છે. બાકીના વર્ગનાં ફળ પણ ઓછી વધારે કિમતનાં મળી શકે છે. ખર્ચનો આથી પણ વધારે બચાવ કરવા ઇચ્છનારે ઘઉં જે પહેલા વર્ગના મેવાને ઘણાજ મળતા આવે છે. તેનો ઉપયોગ કરવો. કાચા ઘઉંને જુદી જુદી રીતે કંઇ પણ નુકશાન વગર સહેલાઇથી ખાઇ શકાય છે. એવો મ્હારો પોતાનો જાતી અનુભવ તથા તેવોજ અન્ય સજ્જનોનો પણ અનુભવ છે. કાચા ઘઉંમાં શુલાનું પણ જોઇતું પ્રમાણ હોવાથી તે ખાનારને કે બંધકોશનો વ્યાધિ હોય છે તો એક દમ મટી જાય છે. ઘઉંને ભરડી તેના મ્હોટા મ્હોટા કટકા કરી ત્હેમાં થોડું ઘી તથા સાકર અથવા મધ મેળવી સ્વાદ પૂર્વક ખાઇ શકાય છે. અથવા જેના દાંત, બરાબર ઉપયોગ નહિ કરવાથી નબળા થઇ ગયા હોય તેઓએ ભરડેલા ઘઉંના કટકાને શાકર નાંખેલા દુધમાં એકાદ કલાક પલાળી રાખીને પછીથી ધીરે ધીરે ચાવીને ખાવાથી સ્વાદ તથા પોષણ મળે છે તેજ પ્રમાણે ચાવતાં જેમનું મ્હોં દુ:ખી આવતું હોય તેઓએ ખાયણી ખલ, કે છીનીની સહાય લેવી. દાખલા તરીકે મગફલીને ખાંડી કે વાટી ને દુધ સાથે ખવાય છે, તથા ટોપરાને છીનીને તેમાં ખાંડ તથા ખસખસ મેળવી ખાવાથી દાંત દુખતા નથી. બરાબર ચાવીને ખાધેલો કોઈ પણ ખોરાક પચ્યા વગર રહેતો નથી, અને તેનાથી ચુંક આવવાનો કે ઝાડો થવાનો જરાપણ સંભવ નથી; એટલું જ નહિ પણ તેનાથી બહુ જ પોષણ મળવાનો સંભવ છે. પરંતુ પાશેર કરતાં વધારે કાચા ઘઉં એકી વખતે નહિ ખાવાનો ખાસ દરકાર રાખવી. બીજા વર્ગનાં ફળમાં પણ ખર્ચના ફેરફારને માટે યોગ્ય ગોઠવણ થઇ શકે છે. દાખલા તરીકે દ્રાક્ષ, સફરચન કે રામફળ કરતાં જામફળ, રાયણાં

કેરી, બોર, કાળીંગડું, કાકડી વિગેરે વધારે સોંઘાં છે. તેમજ અંજીર અને જરદાળુ કરતાં ખજુર અને કોકડીયો વધારે સોંઘી છે, તેવીજ રીતે ત્રીજા વર્ગનાં ૨૨૫ ફળોમાં પણ, જ્યાં તે ન મળી શકે ત્યાં અથવા ખર્ચના બચાવને અર્થે ઘટતો ફેરફાર કરી શકાય છે, જેમકે, નારંગી, લીલી દ્રાક્ષ કે મોસમબી કરતાં લીંબુ આંબળાં કે બોરડાં વધારે સોંઘાં છે. અને આ વસ્તુઓ ન મળે ત્યાં તેમની જગા લેનાર દૂધ, દહીં, સાકરનું પાણી, મધ વિગેરે છે. વ[illegible] જે જગાએ લીલાં ફળ ન મળે ત્યાં અથવા ખર્ચના ફેરફાર માટે વર્ગ ૪, ૫, ૬, ૭. ત[illegible] ૮ માંથી યોગ્ય વસંદગી કરી શકાય છે. હું નથી ધારતો કે ખર્ચના વિષયમાં વધારે કહેવા જરૂર હોય. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ બુદ્ધિનો જરા ઉપયોગ કરી ઉપર જણાવેલી ચીજો માંથી યોગ્ય, થોડા ખર્ચ વાળો, ફળાહાર જેવો સારો, અગ્નિવડે નિ:સત્વ બન્યા વિનાનો, ત[illegible] મરી મશાલા, મીઠું, તેલ, આંબલી, વગેરે અલા બલા વગરનો શુદ્ધ સાત્વિક આહાર ગ્રહ[illegible] કરી શકવા સમર્થ થઇ શકે તેમ છે. ફળાહાર વડે અપૂર્વ સુખ, શાન્તિ, બળ, આરોગ્ય, ત[illegible] દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવું સહેલ થાય છે. આટલું છતાં વ્યાધિ, જડતા, ક્રોધ, ચિંતા આદિ વિકા[illegible] તથા દુઃખ શોક વિગેરેથી જેમને પ્રજળવા કરી વ્યર્થ અલ્પ આયુષ્ય ગાળી મરણને શર[illegible] થવું હોય તેઓ ભલે જે મળ્યું તે અગડ બગડ ખાયા કરે અને પછી કોટિવિધ તાપ[illegible] સગડી વહ્યા કરે. તેમને તેમ કરવાની પણ પૂર્ણ સ્વતંત્રતા છે, (અપૂર્ણ.)

ઈચ્છા પ્રમાણે આયુષ્ દીર્ઘ કરવાની કળા.

(અનુસંધાન જુન માસના, અંક ૬ પૃષ્ઠ ૯૦ થી.)

ગયા માસના અંકમાં અમુક કારણસર આ અગત્યનો લેખ લખીને છપાવી શકાયો ન[illegible] તેથી મારા વ્હાલા વાચકબંધુઓ, કદાચ અધીરા થઈ ગયા હશો, પરંતુ તમારે યાદ રાખ[illegible] કે એમ અધીરા થવાથી કંઈ ફળપ્રાપ્તિ થાય એમ નથી. કારણ કે કહેવત છે કે 'ઉતાવ[illegible] આંબા પાકે નહિ' તે પ્રમાણે અને 'ધીરજનાં ફળ મીઠા હોય છે' તેમ ધીરે ધીરે જે કા[illegible] થાય તે ઘણું સારૂં થાય.

લેખકને અથવા તંત્રીને અમુક કાર્યમાં રોકાણ થાય તો તેથી થોડો ઘણો વિલંબ થા[illegible] તેને માટે દરગુજર કરવી એ સુજ્ઞ મનુષ્યોનું લક્ષણ છે.

ભાઇઓ ! આ લેખ જેમ અત્યંત મહત્વનો અને સર્વ મનુષ્ય માત્રને હમ્મેશાં મન[illegible] કરવા યોગ્ય છે તેમ એ ઘણોજ ગૂઢ પણ છે. માટે સાધારણ મનુષ્યોને પણ સારી રીતે સમજ[illegible] પડે, કોઇને કંઇ શંકા રહે નહિ, અને દરેક જણ એ વિષયમાં બતાવેલા નિયમોને અનુભવમ[illegible] મૂકીને સર્વ વાતે સુખી થવાને ભાગ્યશાળી થાય એ પ્રમાણે વિસ્તાર પૂર્વક એમાં સમાવેશ થયેલા સઘળા નિયમો વિગેરેનો ખુલાશો કરી સંપૂર્ણ રીતે લોકપ્રિય થાય તેમ યોજના કરવા[illegible] નો આ લેખકનો વિચાર છે. માટે સૌ ભાઇઓને વિનંતી છે કે લેખના વિસ્તારને માટે તથ[illegible] કોઇ સમયે કોઇ અંકમાં એ લેખ નહિં છપાય તો તેને માટે દરગુજર કરવા કૃપા કરશો.

આગળ જુન માસના અંકમાં આપણે આ વિષયપર પ્રસ્તાવિક કેટલાક વિચારો કર્યા હતા. તેમાં આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે સો, બસેં કે તેથી પણ વિશેષ સમયસુધી એટલે કદાચ હજારો વર્ષ પર્યંત આ સ્થૂળદેહને ટકાવી રાખી અને તે પણ નિરોગ અને સુદૃઢ સ્થિતિમા[illegible]

ટકાવી રાખી આપણા મનના સઘળા મનોરથ પૂર્ણ કરવા આપણાથી બને તેટલો પ્રયાસ કરવા ભાગ્યશાળી થવું એવોજ વિચાર આપણને થાય તો તે અશક્ય નથી પણ તદ્દન સંભવિત અને યોગ્ય તથા સ્વાભાવિકજ છે એમ 'મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં બંધ મોક્ષયોઃ' એ વાક્ય કહીને સર્વને વિદિત કરવાનું તાત્પર્ય હતું.

અત્રે એ શંકા થશે કે, ત્યારે શું અત્યાર સુધી એમ મનાતું આવ્યું છે કે કલિયુગમાંતો સો વર્ષનું અથવા તેથી પણ ઓછું આયુષ્ય મનુષ્યના પ્રારબ્ધમાં નિર્માણ થયું છે તે ખોટું છે એમ તમે કહો છો? અથવા કેટલાક મનુષ્યો પ્રારબ્ધ વશાત્ ટુંકા આયુષ્યવાળા હોય છે અને કેટલાક દીર્ઘાયુષ્ વાળા હોય છે એમ જ્યોતિષ શાસ્ત્રમાં બતાવવામાં આવે છે તે સર્વે પણ ખોટું ઠરાવવા માગો છો? આ પ્રમાણે તમારા વિચારો તો પ્રારબ્ધને તદ્દન પાણીચું આપવાના ઠરાવપર લાવે એવા દેખાય છે.

ઉપર પ્રમાણે શંકા થવી એ તદ્દન સ્વાભાવિક અને વાસ્તવિક છે. હજારો વર્ષથી અજ્ઞાનદશામાં આવી પડેલા મનુષ્યો પેઢીધર અલ્પાયુષી મનુષ્યોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરતા આવ્યા છે; પોતાની નજરે અમુક એક પણ બસેં પાંચસે કે હજાર વર્ષસુધી જીવી શક્યો હોય તેવા મનુષ્યને જોવા ભાગ્યશાળી થયા નથી, એથી ઉલટું સાઠ, પોણોસો કે એંશી વર્ષની ઉમ્મરની અમુક વ્યક્તિઓને જોતાંજ તેઓની કરચલી વાળી ચામડી, સપેત વાળ, દાંતનો અભાવ, કાનના ઉપયોગનો થોડે અથવા ઘણે અંશે અભાવ, આંખની નિસ્તેજ અવસ્થા, ચાલવાને લાકડીની અનિવાર્ય આવશ્યકતા, કેડમાંથી વાંકું વળી ગયલું શરીર વિગેરે હમ્મેશાં નજરે આવતું હોવાથી સર્વેનો હજારમાં નવશે નવ્વાણું મનુષ્યોને દઢપણે એવો નિશ્ચય બંધાઈ જાય કે મનુષ્યનું આયુષ્ય લગભગ સો વર્ષનું જે કહેવામાં આવે છે તે સત્ય છે એમાં કોઇ સંદેહ નથી વિગેરે એ તદ્દન સ્વાભાવિકજ છે. અને એ દઢ નિશ્ચયને લીધે જ शतं जीव शरदः વિગેરે વાક્યો મહાન્ આશિષ તરીકે ગણાય છે.

અત્રે વધુ લંબાણ વિચાર કરતાં વિષયાંતર થઇ જવાનો ભય છે તેથી તેમ નહિ કરતાં એટલુંજ કહેવાનો વિચાર છે કે મનુષ્યસ્વભાવ કંઇક એવો બંધાયો છે કે જે જે પ્રત્યક્ષ જુએ તેનેજ તે ખરૂં છે એમ કહે છે. ગમે તેટલા પ્રાચીનકાળના દાખલા દૃષ્ટાંતો આપીએ તે છતાં તે ખરૂં અથવા ખોટું ગમે તેવુ હોય તોપણ પોતાની નજરે દીઠામાં આવ્યું હોય તેનેજ ખરૂં કહે છે. કોઇક વખત એવું બને છે કે અમુક અમુક કારણોથી નજરે જોવામાં આવેલી વાત પણ ખોટી ઠરે છે અથવા હોય છે તેના કરતાં કંઇક ભિન્ન જેવું માલુમ પડે છે પણ એવે સમયે જે મનુષ્યે પોતે તે અયોગ્ય વિચાર કે નિશ્ચય બાંધ્યો હોય છે તે મનુષ્ય પોતાનો નિશ્ચયજ ખરો છે એમ માને છે. દૃષ્ટાંત તરીકે એક મનુષ્યે એક સમયે એક હાથીને સરોવરમાં સૂંઢ બોળીને પાણી પીતાં જોયો. આ મનુષ્યે પોતે હાથી કદી પણ દીઠો હતો નહિ. પેલો હાથી પાણી પી રહે ત્યાં સુધી તે મનુષ્ય તે સ્થળે થોભ્યો નહિ અને ત્યાંથી ચાલતો થયો. થોડે ગયો એટલે એક માણસ કે જે પેલા હાથીનો માવત હતો તેણે પેલા મનુષ્યને પુછ્યું—અલ્યા ભાઈ તેં મારો હાથી એ તરફ જોયો છે? તેણે કહ્યું ના ભાઇ મેં હાથી તો દીઠો નથી પણ એક ગેંડુ પાંચ પગવાળું પ્રાણી જોયું છે. આ બન્ને વચ્ચે વાતચીત થતાં પછી એવું પરિણામ આવ્યું કે પેલા માણસે સરત કરી કે પાંચ પગવાળું તે પ્રાણી હોય તો અમુક રૂપિઆ તારે મને આપવા નહિતો અમુક રૂપિઆ મારે તને આપવા

વિગેરે. આ આખ્યાયિકાનો સારાંશ માત્ર એટલોજ લેવાનો છે કે આરોગ્ય નિશ્ચયો એટલે લગી બંધાઇ જાય છે કે તે વિષે બીજા કોઈ સમજાવે તોપણ પોતાનો મત છોડાતો નથી. અને આ પ્રમાણે જ અત્રે પણ સમજવાનું છે. એટલે કે સો કરતાં પણ વધારે વર્ષો સુધી પૂર્ણ આરોગ્ય સાથે આ સ્થૂળ દેહ ટકાવી શકાય છે એ વાત હાલ કોઇના મગજમાં સહેલાઇથી ઊતરી શકે એમ નથી. છતાં પોતાના મગજમાં હજારો વર્ષ થયાં પેઢીધર ઊતરી આવેલા આરોગ્ય નિશ્ચયોને ફક્ત દુરાગ્રહને ખાતરજ વળગી રહેવું એ અયોગ્ય છે અને વિધિપૂર્વક તથા યુક્તિ પુરસ્સર કોઈ એ નિશ્ચયો કરતાં જુદે પ્રકારે સમજાવે તો તેને અપક્ષપાતપણે આપણી પરમેશ્વર તરફથી મળેલી મોટામાં મોટી બક્ષીસ જે બુદ્ધિશક્તિ તે વડે પરીક્ષા કરીને ખરૂં લાગે તો તે ગ્રહણ કરવાને તૈયાર છીએ એમ જેઓ કહેછે અને સમજે છે તેઓ પ્રતિ કહુંછું કે મને જે જે વાતો સામાન્ય રીતે લોકો શંકાની નજરે જોશે એ પ્રમાણે લાગશે તે તે વાતોની તે તે શંકાઓ બનશે તેટલા પ્રયાસે દૂર કરવા પ્રયત્ન કરીશ પણ એમ કરતાં જે કંઈ શંકાઓ મારા લક્ષની બાહેર રહી જાય તે તે શંકાઓ જેને જેને સ્ફુરે તેઓએ જરૂર તંત્રી મારફતે મને જણાવવા કૃપા કરવી.

સૌથી મોટી અને પહેલી શંકા તો એજ થશે કે અમુક વ્યક્તિના પ્રારબ્ધમાં પચાશ સાઠ કે પોણોસો વર્ષસુધીજ જીવવાનું નિર્માણ થયું હોય તો તે કદી પણ મટે એમ નથી અને અમુક રોગો કે અમુક દુઃખો પડવાનાં હોય તો તેઓ પણ મટે એમ નથી તો પછી આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે સેંકડો વર્ષસુધી આરોગ્ય શરીર સાથે જીવીશકવું એ બનેજ કેમ ?

ભાઇઓ હું સમજું છું કે આ શંકા ઉઠવાનું મોટામાં મોટું કારણ પ્રારબ્ધ અને પુરૂષાર્થ. એ બે શું શું બતાવે છે, એ બે શું ચીજો છે અને એ બન્ને શું વ્યાપાર કરે છે વિગેરે બાબતો નહિ સમજવાથી પ્રારબ્ધમાં હોય તે કદી પણ મટતું નથી 'લખ્યા લેખ લલાટે કદી મીથ્યા નવ થાય' '**यद्विधिना ललाटे लिखितं तत् मोज्जितुं कः समर्थः**' 'શેર લખ્યું હોય તે સવાશેર થાય નહિ' 'પરમેશ્વરને ત્યાં તો ઘડી પળ નિર્માણ થઇજ ચુકયાં છે' હવે એની ઘડી ભરાઇ ગઇ છે' વિગેરે વિગેરે અસંખ્ય કહેવતો અને સાધારણ યુક્તિઓ નાદાન બાળકથી તે છેક વૃદ્ધમાં વૃદ્ધ ડોસાસુધી અને છેક, મુર્ખ અથવા કકકોથી પાછાફરેલા મનુષ્યથી તે મોટા ધુરંધર વિદ્વાન ગણાતા મનુષ્ય સુધી દરેક મનુષ્યના તનમનમાં વ્યાપ્ત થઇ ગઇ છે એજ છે.

આ કારણસર 'પ્રારબ્ધ અને પુરૂષાર્થ' એ બાબતપર સાધારણ રીતે અત્રે વિવેચન કરવું એ અનુચિત ગણાશે નહિ પણ એથી ઊલટું આ પ્રસંગે તે અત્યંત આવશ્યક છે એમ મારૂં માનવું છે કારણ કે અમુક કામમાં કોઇ પણ તરેહનો ભય જ્યાંસુધી રહે ત્યાં સુધી આપણે તે કામમાં અભિરૂચિ થાય નહિ અથવા તે કામ કરવા આપણે તૈયાર પણ થઇએ નહિ. આ કારણથી હવે આપણે પ્રારબ્ધ અને પુરૂષપ્રયત્ન એ વિષયપર થોડુંક વિવેચન ચલાવીશું.

'પ્રારબ્ધ અને પુરૂષપ્રયત્ન.'

સામાન્ય મતિના મનુષ્યો આવા મહાન્ વિષયપર ચર્ચા કરવાને લાયક નથી તેમજ શક્તિમાન્ પણ નથી. તેઓને તો અન્ય વિદ્વાન્ બુદ્ધિમાન્ અને વિચારશીલ શાસ્ત્રવેત્તાઓ જે જે નિયમો અને મતો આવા વિષયપરત્વે બાંધે તે તે નિયમો અને મતોને અનુસરવાનુંજ કામ યોગ્ય છે અને સામાન્ય રીતે તેઓ કરે છે પણ એમજ, એટલે મહાન્ વિદ્વાન્ અ-

થવા પોતાનાથી વિશેષ બુદ્ધિબળવાળા પુરૂષો જે જે નિયમો સ્થાપે છે અથવા શાસ્ત્રના વાક્યો વિરે સમજુતિ કરી બતાવે છે તે સઘળું શ્રદ્ધા પૂર્વક સ્વીકારીને તે પ્રમાણે પ્રસંગ આવે છે ત્યારે બોલે છે તથા બીજાઓને કહે છે તથા કોઇ કોઇ પ્રસંગે બને છે તો વર્તન પણ તેજ નિયમાનુસાર કરવા પ્રયાસ કરે છે.

આમ છતાં આ અને એવા બીજા કેટલાક ધર્મશાસ્ત્રોમાં તથા વેદાંતશાસ્ત્રમાં એવા એવા વિષયો છે કે જેમાં મોટા મોટા વિદ્વાનો પણ વર્ષો સુધી લડયા કરે છે, અને એકમત થઇ શકતા નથી. અને જ્યાં વિદ્વાનો એકમત થાય નહિ ત્યાં સામાન્ય મનુષ્યોની તો વાતજ શી કરવી, તેઓનો એમજ સમજે છે કે એ વિષયોમાં મનુષ્યની બુદ્ધિ ઠેઠ પહોંચી શકે એમ નથી અને એ સંબંધમાં કોઇ એક નિર્ણયપર આવી શકયું નથી શકવાનું પણ નથી.

પર્માત્માએ મનુષ્યને બુદ્ધિરૂપી એવું તો ઉત્તમ હથિઆર આપ્યું છે કે તે વડે તે ચ-હાય તે કરવા શક્તિમાન્ છે. ફકત આ હથિઆરને સારી રીતે ઘસીને પૂર્ણ રીતે સાફ ચક-ચકીત અને પાણીદાર તથા તેજદાર રાખવું એટલું આપણું મનુષ્યનું કામ છે. અને એમ હોવાથી આવા મુશ્કેલ જણાતા વિષયો પણ સારી રીતે સમજી શકવા સમર્થ થઇ શકાય છે પરંતુ શાંત મગજ રાખી પૂર્વ અયોગ્ય નિશ્ચયોને દૂર મૂકી નિષ્પક્ષપાતપણે એવા વિષયોપર વિચાર કરવો અથવા વાદવિવાદ કરવો એ જે સત્યશોધનનો એકજ ખરો રસ્તો છે તે રસ્તો છોડી દઇને અન્ય ઉંધે રસ્તે ચઢી જવાથીજ ભૂલો થાય છે અને ધારેલું પરિણામ મળતું નથી.

કેટલીક વખતે એવું બને છે કે બે મનુષ્યો સામસામા પ્રારબ્ધ અને પુરૂષ પ્રયત્ન, એ વિષયપર વાદ વિવાદ ચલાવવા બેસે અને જો કે બન્નેનું કહેવું યથાર્થ હોયછતાં એક બીજાના મતોનુ એકીકરણ કરવા જેટલી બુદ્ધિ તેઓમાં હોતી નથી. કોઇ પુસ્તકમાં વાંચ્યું હોય, કથામાં શ્રવણ કીધું હોય, કોઇ મહાત્માને મુખે સાંભળ્યું હોય કે એવાજ કોઇ વિદ્વાન્ ગણાતા મનુષ્ય પાસેથી જાણી લીધું હોય તે અન્ય પક્ષવાળો શું કહે છે તેનું સમજ્યા સાં-ભળ્યા વિનાજ અફાળ્યા કરે છે. પણ આમ થવાથી કંઇ અર્થ સરતો નથી.

હવે આપણે અત્રે એ અતિગૂઢ અને વારંવાર ચર્ચાતા વિષયપર યથામતિ વિચાર કરીએ. પણ ભાઇઓ એટલું યાદ રાખજો કે નિષ્પક્ષપાતપણે વિચાર કર્યા વિના કદી પણ સત્ય નિકળતું નથી પણ વાણીનું મન્થન કરવા જેવું જ થાય છે.

ત્યારે હું ધારૂં છું કે તમે સર્વ પૂર્વના બંધાયલા અયોગ્ય નિશ્ચયોને દૂર કરીને સત્યને માટે જ ઉત્સુક થઇને સજ્જ થઇ શાંત ચિત્તે હવે પછીની બાબત બરાબર ધ્યાનમાં ઉતારીને ખરૂં લાગે તે ગ્રહણ કરવાને માટે દૃઢ નિશ્ચય કરીનેજ આ વાંચવાનું શરૂ કરશો.

પ્રથમ તો એ વિષયપર મારી બુદ્ધિ પ્રમાણે ટુંકામાં સઘળા નિશ્ચય શું છે તે આપીએ

૧ પ્રારબ્ધ અને પુરૂષ પ્રયત્ન એ બન્ને શબ્દો અમુક અમુક અર્થના સૂચક છે, એટલે એ બેમાંથી કોઇ શબ્દ શશલાનું શિંગડું આકાશ પુષ્પ કે વંધ્યા પુત્ર જેવા બીજા શબ્દોની માફક માત્ર શબ્દના રૂપમાંજ સમજવાના નથી પણ કંઇ સત્ય વસ્તુના સૂચક અર્થને દર્શા-વનારે છે અને બેમાંથી એકની પણ ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી.

વર્તમાન કાળમાં જે ક્રિયા, કર્મ, કૃતિ, કે બળનો વ્યાપાર મનુષ્ય કરે તે કર્મ તે તે મનુષ્યનો 'પુરૂષ પ્રયત્ન' કહેવાય. અને એજ પુરૂષપ્રયત્નરૂપી કર્મ તે તે કર્મ થઇ રહ્યા પછી કર્મના પ્રમાણમાં સારૂં કે નરસું થોડું કે ઘણું ગુપ્ત રીતે કે પ્રત્યક્ષ રીતે ફળ આપવાને

યેાગ્ય પંક્તિમાં મૂકી શકાય ત્યારે તેનું તેજ કર્મ ' પ્રારબ્ધ ' એ નામે ઓળખાય. તાત્પર્ય કે એકનું એકજ કર્મ થતું હોય તે વખતે પુરૂષપ્રયત્નની સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે અને થઇ રહ્યા પછી પ્રારબ્ધની સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે.

૩. કોઇ પણ ક્રિયા અથવા બળવ્યાપાર ફળ ઉપજાવ્યા વિના તદ્દન વંધ્ય રહી શકેજ નહિ. તે ફળ કોઇ વખત પ્રત્યક્ષ જણાય છે અને કોઇ વખત અથવા બલકે ઘણી વખત ગુપ્ત અથવા અદૃશ્ય રહે છે. આ નિયમ વળી હમ્મેશાં નિયમિતપણે સારી નરસી કે થોડી ઘણી જેવી અને જે પ્રમાણમાં ક્રિયા થાય છે તેવું અને તેજ પ્રમાણમાં યેાગ્ય ફળનેજ ઉત્પન્ન કરે છે. સર્વજ્ઞ પરમેશ્વર એ મનુષ્યોના કર્મોને જાણીને તે કર્મોના પ્રમાણમાં કર્મના કર્તાઓને ફળ આપનાર ન્યાયાધિશ હોવાથી અન્યાય અથવા ભૂલચૂકનેા લેશ પણ સંભવ છેજ નહિ.

૪. પ્રારબ્ધ અને પુરૂષપ્રયત્ન એ બન્નેના નિશ્ચય નંબર ત્રીજા પ્રમાણે વિચારતાં ત્રણ ત્રણ ભાગેા પડી શકે છે. આ ભાગેા સામાન્ય રીતે પાડવામાં આવ્યા છે એમ સમજી લેવું. પ્રારબ્ધના ત્રણ ભાગેાને અદૃઢ, દૃઢાદૃઢ અને દૃઢ નામથી ઓળખવામાં આવે છે અને પુરૂષપ્રયત્નના ભાગેાને મંદ, મધ્યમ અને તીવ્ર એ નામેાવડે ઓળખવામાં આવે છે.

૫. કંઇક નુકસાન કર્તા વસ્તુ જેવી કે અફીણ અથવા સેામલ ખેારાક ખાઇએ તે ભેગી ભૂલથી ખવાઇ જાય છે, પણ ખબર પડે છે કે તરત કંઇ ઔષધિ ખાધામાં લઇએ છીએ તેા અફીણ અથવા સેામલની (ઝેર પ્રકટાવીને દેહનેા નાશ કરવાની) ખરાબ અસર દૂર કરી શકાય છે. અથવા કોઇ ખેડતે ભૂલથી બાવળીઆના પરડામાંથી નીકળતી મીચ એટલે બાવળીઆના બીઆંને સારા જુવાર છે એમ સમજીને વાવ્યાં હોય પણ પાછળથી ભૂલ થઇ છે એમ માલમ પડતાં તે બીઆંને અથવા બીઆંમાંથી ઉત્પન્ન થયલા છોડોને કાઢીને નાંખી દે અને તેની જગાએ પાછા જુવાર વાવે તેા પેલાં ભૂલથી ખેતરમાં બાવળીઆનાં ઝાડેા ઉગી નીકળવાથી થતું પ્રતિકૂળ ફળ દૂર કરીને અનુકૂળ ફળ જે જુવારનાં શીંગેા તે મેળવી શકાય છે. આજ પ્રમાણે અમુક પ્રતિકૂળ અથવા અનિષ્ટ ફળ ઉપજાવે એવું કર્મ થયું હોય એટલે અયેાગ્ય પુરૂષપ્રયત્ન થયેા હોય તેા તેનું અયેાગ્ય પ્રારબ્ધ બંધાવાનુંજ એ જો કે નિર્વિવાદ વાત છે. છતાં જો ઉપરના દૃષ્ટાંતેામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ભૂલ સમજાયા પછી ભૂલ સુધારવાનેા પ્રયત્ન થાય તેા અનિષ્ટ ફળ દૂર કરીને તેને બદલે ઇષ્ટ ફળ મેળવી શકાય.

૬. નિશ્ચય પાંચમામાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે અનિષ્ટ ફળ દૂર કરી શકાય એ જો કે નિર્વિવાદ વાત છે પણ અનિષ્ટ ફળ આપનાર પ્રારબ્ધ અનિષ્ટ ફળ આપવાને પૂર્ણ રીતે તૈયાર થઇને ફળ આપવાનું શરૂ કરે તે પહેલાંજ તે ફળને અથવા પ્રારબ્ધને તેાડે એવેા પુરૂષપ્રયત્ન થવેા જોઇએ. ફળ આપવાનું શરૂ કરે ત્યાર પછી તેને તેાડી શકે એવા પુરૂષેા મહાન્ યેાગીશ્વરેા, પૂર્ણ જ્ઞાનીઓ અથવા સર્વ શક્તિમાન્ સત્તા શિવાય સામાન્ય મનુષ્યેાનું ગજું નથી. માટે જે પ્રયત્ન અમુક પ્રારબ્ધને તેાડવાને કરવેા હોય તે તે પ્રારબ્ધની શરૂઆતથી લઇને પ્રારબ્ધ પરિપક્વ થઇને ફળ આપવાને તૈયાર થાય તે વચગાળાના સમયમાં કરવેા જોઇએ.

નિશ્ચય છઠ્ઠામાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે કર્મની શરૂઆત અને ફળ આપવાનેા સમય એ બેના મધ્યના સમયમાં થયેલાં સઘળાં અન્ય કર્મો પેલાં પ્રથમ થયલા કર્મપર અસર કરે છે. તેથી તે પ્રથમના કર્મના નિર્માણ થયેલાં ફળમાં ભેદ પડે છે. હવે જો મધ્ય સમયનાં કર્મો પ્રથમ

કર્મના કરતાં વિરૂદ્ધ ફળ આપે એવાં હોય છે, તો તેઓ તે પ્રથમ કર્મનાં ફળમાં ન્યૂનતા અથવા નિર્બળતા ઉત્પન્ન કરે છે અને જો તે કર્મો પ્રથમ કર્મનાં જેવાંજ ફળ આપે એવાં સજાતીય હોય છે તો પ્રથમ કર્મના ફળમાં બળ પ્રકટાવે છે અથવા વૃદ્ધિ કરે છે. કેટલીક વખત બંન્ને સામસામા બળો સરખાં ઉતરે છે અને એક એકથી હારે એવાં હોતાં નથી તો ફળનો અભાવ થાય છે એટલે અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ અથવા ઇષ્ટ કે અનિષ્ટ એવાં કાંઈ ફળોનો પ્રાદુર્ભાવ થતો નથી. માટે પ્રારબ્ધના ઉપર નિશ્ચય ચોથામાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જે ત્રણ ભાગો છે તેમાંથી કયા પ્રકારનું પ્રારબ્ધ છે તે જાણવામાં આવે તો તે પ્રમાણે તેજ સ્થળે બતાવેલા પુરૂષ પ્રયત્નના ત્રણ ભાગમાંથી ગમે તે એકનો ઉપયોગ કરી જો અનિષ્ટ પ્રારબ્ધ હોય તો તે તોડવાને શક્તિમાન્ થઇ શકાય, અથવા આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે તે પ્રારબ્ધ જો અનુકૂળ હોયતો તે અનુકૂળતામાં વૃદ્ધિ પણ કરી શકાય.

૮. ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે આપણે પ્રારબ્ધનું બળ તથા તે કઇ દિશામાં ગમન કરે છે તે દિશા એટલે તે ઇષ્ટ છે કે અનિષ્ટછે એ જો આપણે વિદિત હોય તો તો આપણને કેવો અને કેટલો પુરૂષ પ્રયત્ન કરવો એ અત્યંત સહેલું કાર્ય થઇ પડે. પણ આપણે જોઇએ તથા જાણીએ છીએ કે પ્રારબ્ધનું બળ તથા તેની દિશા સામાન્ય મનુષ્યોથી જાણી શકાય એમ નથી અને એજ કારણસર પ્રારબ્ધનું બીજું નામ 'અદૃષ્ટ' (એટલે નહિ જણાયલું) એવું આપવામાં આવ્યું છે,

૯. જ્યોતિષશાસ્ત્ર એ પ્રારબ્ધ અથવા અદૃષ્ટને દૃષ્ટ એટલે જાણી શકાય એવું સરળ કરવાના હેતુથીજ કાઢવામાં આવ્યું છે અને મનુષ્યો તેનો એજ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ હાલમાં એ શાસ્ત્ર ઘણુંજ અવનતિમાં આવી પડયું છે, એટલે કે એ શાસ્ત્રને પૂર્ણરીતે જાણે એવા જ્યોતિષીઓ હાલમાં જણાતા નથી. સાધારણ થોડું ઘણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી પૂર્ણ જ્ઞાનીનો ડોળ કરનારા ઘણા થવાથી લોકોની શ્રદ્ધા અને માન એ શાસ્ત્રમાંથી જતાં રહ્યાં છે. એટલે હવે અદૃષ્ટને જાણી શકવાના સાધન રહ્યાં નથી.

૧૦. જે યોગી મહાત્માઓ પોતાના દિવ્ય યોગબળથી આ અદૃષ્ટને જાણી શકે છે, અથવા જે વિરલ જ્યોતિષશાસ્ત્રમાં પારંગત વિદ્વાનો પોતાની વિદ્યાથી એ અદૃષ્ટને સમજી શકે છે તેવાઓને તો સરવાળા બાદબાકીના હિસાબ ગણવા જેટલું કઠિણ પણ આ પ્રારબ્ધની સાંમા અથવા તેની મદદમાં કેવા અને કેટલા બળવાળા પુરૂષ પ્રયત્નને યોજવું એ કાર્ય લાગતું નથી.

૧૧. બધાજ એવા યોગીઓના જેવા અથવા જ્યોતિષીઓના જેવા હોતા નથી, અથવા એવાઓની મદદ મેળવી શકે કે સલાહ લઇ શકે એવી સગવડ પણ ભાગ્યેજ કોઇ ભાગ્યશાળી મનુષ્યને હોય, માટે બધાએ શું કરવું એ સવાલ ઉભો થશે. તેનો જવાબ એજ કે આપણી બુદ્ધિ તથા આપણને પ્રાપ્ત જ્ઞાનનો શાંતિપૂર્વક સ્વસ્થચિત્તે વિચાર કરીને ઉપયોગ કરવો અને તે વડે જે શુભફળ પ્રકટાવે એવાં કર્મો નિશ્ચિત થાય તેવા ઇષ્ટફળદાયીકામોજ નિરંતર કર્યાં કરવાં તથા પરમાત્મા પાસે હમ્મેશાં ખરા અંતઃકરણથી શ્રદ્ધાપૂર્વક યાચના કર્યા કરવી કે સદા શુભ કામો કરાવો અદૃષ્ટ રીતે મદદ કરતા રહો, વિઘ્નો આવે તેને દૂર કરવા સામર્થ્ય આપો, અનિષ્ટ ફળદાયી કામો કરવાની અશુદ્ધ અને અયોગ્ય બુદ્ધિ કદી સૂઝે નહિ, અને કદાચ તેવા કર્મો કરવા તરફ વૃત્તિ વળે તો વચમાં વિઘ્નો નાંખી અથવા અન્ય કોઇ

પ્રકારે સૂચના આપી તે કામ કરતાં અમને અટકાવો, અને એમ છતાં કદાચ કોઇ અનિષ્ટ ફળ ભોગવવાનું અમારે નસીબે આવી પડેતો તે ભોગવવા જેટલું બળ ધીરજ અને સહનશક્તિ આપો. આ પ્રમાણે હરહમેશ ઇશ્વરસ્તુતિ કર્યા કરવી અને પોતાની યથા શક્તિ પુરૂષ પ્રયત્ન કર્યોજ કરવો. પુરૂષ પ્રયત્ન કરતાં પાછા હઠવું નહિ.

૧૨ કેટલીક વખત એવું બને કે અદષ્ટ આપણને હસ્તામલકવત્ એટલે હાથમાં લીધેલા આમળાની માફક સ્પષ્ટ જણાતું નથી. તેને લીધે અનિષ્ટ ફળનો જય કરવાને જે પુરૂષ પ્રયત્ન આદર્યો હોય છે તે પુરૂષ પ્રયત્ન પેલા અનિષ્ટ આરબ્ધની સાથે સરખાવતાં સમાન થાય એટલે સુધી કરવામાં આવે છે, અને જો થોડો સમય તેજ પ્રયત્ન ચાલુ રહેતો અનિષ્ટ ફળ દૂર થઇ જાય એવો, અણીનો સમય આવે છે તેજ સમયે પ્રયત્ન છોડી દેવામાં આવે છે, અને 'સમુદ્ર તર્યા ને ખાબોચીઆમાં ડુબી મુઆ' એ કહેવત સત્ય ઠરે છે. આમ આરબ્ધના અને પ્રયત્નના બન્ને ત્રાજવાઓ સમતોલ થઇ ગયા હોય છે અને પ્રયત્નના ત્રાજવામાં એકજ નવટાંક પડતાં તે ત્રાજવું નીચું નમી ઇષ્ટ ફળ ચાખવાનો સમય આવ્યો હોય છે, છતાં એવે પ્રસંગે પુરૂષ પ્રયત્ન છોડી દેવાવાનુ કારણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે 'અદષ્ટ' જ છે, કારણ જો તે દષ્ટ હોય તો કોઇ પણ મનુષ્ય એવી ભૂલ કરે નહિ. માટે એનો ઉપાય એજ છે કે મરતાં સુધી પુરૂષ પ્રયન છોડવો નહિ. વિહિત નિયમો પ્રમાણે છેક છેવટ સુધી પ્રયત્નનો ત્યાગ કરવો નહિ. વિહિત નિયમો પ્રમાણે છેક છેવટ સુધી પ્રયત્નનો ત્યાગ કરવો નહિ. અને શ્રી કૃષ્ણ ભગવાનના અર્જુનને કહેલા વાક્યને હમ્મેશાં દૃષ્ટિ આગળ રાખવું કે **कर्मण्येवाधि कारस्ते माफलेषु कदाचन** આજ વાક્યને મળતો અર્થ સૂચવવાને એક બીજું વાક્ય પણ જનસમૂહમાં પ્રસિદ્ધ થયું છે પણ તેનો અર્થ જે અજ્ઞાન મનુષ્યો ઊંધી રીતે સમજે છે તેમ સમજવો જોઇએ નહિ. તે વાક્ય નીચે પ્રમાણે છે. **यद्भावी न तद्भावी भावी चेन्न तदन्यथा.**

ભાઇઓ સંક્ષેપમાં પ્રારબ્ધનું તથા પુરૂષ પ્રયત્નનું સ્વરૂપ ઉપર પ્રમાણે મારી બુદ્ધિ સ્વીકારે છે. અને તે તમારી સમક્ષ રજુ કર્યું છે. હવે તમને વિનંતી એટલી છે કે એ સંક્ષેપ વિવેચનને યથાર્થ સમજવા પ્રયત્ન કરશો. હવે પછી આપણે એ વિષયને લંબાણ વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચીને વિષયમાં સામાન્ય શંકાઓ જે મારી ધ્યાનમાં છે તે તથા એ અરસામાં જે બીજી શંકાઓ મારા તરફ મોકલવામાં આવશે તે સર્વે શંકાઓનો યથામતિ ખુલાસો કરશું.

આ વિષય કોઇ કહેશે કે અત્રે ચર્ચવો યોગ્ય નથી પણ તેમ કહેનાર ભૂલ કરે છે. આ વિષયનો યોગ્ય ખુલાસો થાય નહિ ત્યાં સુધી પ્રારબ્ધ વાદીઓ એટલે પ્રારબ્ધમાં હોય તેમજ થયા કરે છે અને આપણું ડહાપણ કોઈ પણ કામમાં કોઈ પણ રીતે અને સહેજ પણ ચાલી શકે એમ છેજ નહિ એવા મનુષ્યો આ કોઇ પણ રીતે અને સહેજ પણ ચાલી શકે એમ છેજ નહિ એવા મનુષ્યો આ વિષય વાંચવાની પણ મહેનત લે નહિ તો એ વિષયમાં દર્શાવેલા નિયમોને માન્ય કરે એ બનેજ ક્યાંથી માટે મારા ધારવા પ્રમાણે આ મ્હોટી અને અનિવાર્ય અડચણ દૂર કરવી એ અતિ આવશ્યક છે. એમાં કદાચ એકાદ બે માસની ઢીલ થવાથી મુખ્ય વિષય જરા દૂર રહેશે તો પણ આપણને પાછળથી રસ્તો ઘણો સરળ થઇ જશે એટલે આ ઢીલ કરતાં બમણી ત્વરાએ આપણે આગળ વધી શકશું. ચાલો ત્યારે આજે તો જય જય.

(અપૂર્ણ.)

નાનાં બાળકોમાં અલૈાકિક બુદ્ધિ.

નાના બાળકોમાં ઘણે પ્રસંગે અગાધબુદ્ધિ જોવામાં આવે છે. તે વાત પુનર્જન્મની સાબિતી આપે છે. આર્ય શાસ્ત્ર અને થીયોસોફીના સિદ્ધાંત મુજબ દરેક જીવાત્મા ગતજન્મમાં જ્યાં સુધી ઉન્નતીના ક્રમમાં આગળ વધેલેા હેાય અને તે શરીરનેા ત્યાગ કરી બીજું શરીર ધારણ કરે ત્યારે ત્યાંથી તેનું આગળ વધવાનું અટકેલું હોય ત્યાંથી પાછું શરૂ થાય છે. એ બાબત હજારો દાખલાઓથી સિદ્ધ થાય છે.

સૂક્ષ્મ વાયુમાં અમુક પ્રકારનું સ્ફુરણ થવાથી પ્રકાશ ઉપજે છે એ વિદ્યાનું શેાધન કર્તા ડા. યંગનેા દાખલેા લઇએ બે વર્ષની ઉમરે તેા તે પૂર છટાથી વાંચી શકતેા હતેા ચાર વરસનેા થતાં પહેલાં તેા તેણે બાઇબલ બેવાર પુરૂં વાંચ્યું હતું સાત વરસની ઉમરે તેણે ગણિત શાસ્ત્રનેા અભ્યાસ કર્યો હતેા અને જે પુસ્તકનેા તેને અભ્યાસ કરવાનેા હતેા તે તેના શિક્ષક સાથે અર્ધું વાંચ્યું ત્યાર પહેલાં તેા તેણે તેબરોબર શીખી લીધું હતું થેાડા વર્ષ પછી નિશાળમાં રહીને લેટિન, ગ્રીક, હીબ્રું, ફ્રેન્ચ, ઇટાલિયન, ભાષાઓ તથા ગણિતનામું, ઇંજનેરીકામ, દુરબીન બનાવવાનું કામ સંપુર્ણ શીખી લીધું હતું અને પૂર્વની ભાષાઓના અભ્યાસનેા સંપુર્ણ શેાખ લાગ્યેા તેા. ચૈાદ વરસની ઉમરનેા થયેા ત્યારે તેને એક બીજા છેાકરાને શિક્ષક સાથે અભ્યા કરવાનું નક્કી થયું હતું જે શિક્ષકને એટલા માટે રાખ્યેા હતેા તે ન આવવાથી ડા. યંગે પેાતાની સાથે ચાલનાર છેાકરાના શિક્ષકનું કામ શીરૂ કર્યું હતું.

વીલીયમ. રેાવન. હેમીલ્ટનનેા બુદ્ધિનેા પ્રભાવ આથી પણ ભવ્ય હતેા ત્રણ વરસની ઉમર થતાં પહેલાં હીબ્રુનેા અભ્યાસ કરવા માંડયેા હતેા અને સાત વરસની ઉમરે તેા તેણે એ ભાષાનેા એટલેા બધેા અભ્યાસ વધાર્યો કે ડબ્લીનની ટ્રીનીટી કેાલેજના ફેલેાને કબુલ કરવું પડયું કે એ કેાલેજમાં ફેલેાની જગાના ઉમેદવારેામાં પણ તેના જેટલું જ્ઞાન નહિ હેાય તેર વરસનેા થયેા ત્યારે ઓછામાં ઓછી તેર જુદીજુદી ભાષાનું જ્ઞાન તેણે સંપુર્ણ મેળવ્યું હતું, અને તેનામાં યુરેાપમાં હાલમાં બેાલાતી તથા અસલની ભાષા ઉપરાંત. અરબી. ફારસી. સંસ્કૃત, હિંદુસ્તાની અને મલય ભાષાનું પણ જ્ઞાન હતું ડબ્લીનમાં ઇરાનથી એક એલચી આવ્યેા હતેા તેને આપવાનું માનપત્ર તેણે ફારસી ભાષામાં લખ્યું ત્યારે તે ચૈાદ વરસનેા હતેા તે વાતથી એ એલચી અચંબેા પામ્યેા અને કહ્યું કે એક અંગ્રેજ ફારસી ભાષા આવી રીતે લખી શકે તે વાત આજે જ જાણી.

તેનેા એક સંબંધી કહે છે કે તે છ વરસની ઉમરનેા હતેા ત્યારે તેને કેાઇ ગણિતનેા અઘરેા સવાલ પૂછતું ત્યારે તેનેા તરત જવાબ દઇ પેાતાની પાંગળા ગાડી તરફ તુરત રમવા દેાડી જતેા. બાર વરસની ઉમરે અમેરિકાથી કેાલબર્ન કરીને એક બુદ્ધિશાળી છેાકરાને ઇંગ્લાંડ લાવ્યા હતા તેની સાથે સરાસરી કરતેા અને તેમાં પણ ફતેહ મેળવતેા. તે માત્ર ૧૩ વરસનેા હતેા ત્યારે આયર્લંડના રેાયલ અસ્ટ્રોનેામરે તેને માટે કહ્યું હતું કે આ છેાકરેા તેના જમાનાનેા મેાટામાં મેાટેા ગણિત શાસ્ત્રી થશે, કેાલેજમાં પણ તેની કિર્તી તેવીજ હતી ઘણા બુદ્ધિશાળી છેાકરાઓમાં પણ દરેક પરિક્ષાઓમાં અને દરેક વિષયેામાં તે પહેલેા ને પહેલેા આવતેા

એમ—વીક્ટોરીયન—સારડોના પ્રમુખપણા નીચે ચાલતી સોસાઇટી ઓફ ડ્રામેટીક ઓથર્સ નામની સંસ્થામાં એક દશ વરસની ઉમરની છોકરી દાખલ કરવામાં આવી હતી આ છોકરીએ ઘણા નાટકો રચ્યાં છે, અને તે ભજવાય છે. વળી એમ જણાવવામાં આવે છે કે તે ઘણીજ નાની વયથી લખતી આવે છે. તેની માતાનું કહેવું એવું છે કે જ્યારે તે ફક્ત પાંચ વરસની હતી ત્યારે તેને લંડન લઇ જવામાં આવી હતી ત્યાં પ્રીન્સેસ પાસે પોતાની બનાવેલી કેટલી કવિતાઓ ગાઇ હતી તેને ભાષા જ્ઞાન સંબંધે યોગ્ય કેળવણી આપવામાં આવી નથી એમ પણ તેની માતા જણાવે છે. તે બાળકને પૂછતાં તે કહે છે કે હું શીખી નથી. પણ મને આવડેજ છે. હું જ્યાં ત્યાં દૃષ્ટિ ફેંકુ છું, પ્રત્યેક વસ્તુને વિચારપૂર્વક જોઉં છું, તેને વિચારમાં પૃથક્કરણ કરું છું અને તે ઉપર અમારા વિચાર દર્શાવું છું જ્યારે હું ગાડીમાં ફરવા નીકળું છું ત્યારે અન્ય મનુષ્યને જોઉં છું તેમના વિચારનું શાંત અંતઃકરણથી નિરીક્ષણ કરું અને પછી સ્ફુરણ પ્રમાણે નાટકો નવલ કથાઓ રચું છું.

આ બાળકની આટલી નાની વયની શક્તિ ઉપરથી એમ જણાય છે કે આ શરીરમાં આટલી વયે ઉંચા સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થવી એ પૂર્વ જન્મના સંચિત ફળોનોજ પરિણામ હોવો જોઇએ.

આવા દાખલા સેંકડો મળી આવે તેમ છે આપણા આર્યાવર્ત્તમાં યોગેશ્વર શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પોતાના જન્મ પછી થોડાજ દિવસમાં પૂતનાનો વધ કર્યો હતો તેમજ બીજા પણ અનેક અસુરોનો સંહાર કરી અસાધારણ બુદ્ધિ અને બળ બતાવ્યું હતું.

શ્રીમત્ શંકરાચાર્ય ભગવાને બાલ્યાવસ્થામાં સંન્યસ્ત ગ્રહણ કરી દિગ્વિજય કરી ધર્મની સ્થાપના કરી હતી.

નુદિઆના રહેનાર શ્રી ગૌરાંગ મહાપ્રભુએ પણ અસાધારણ બુદ્ધિબળ બતાવી મહા સમર્થ વિદ્વાનોનો જય કરી ધર્મ સંસ્થાપના કરી હતી.

માહાત્મા બુદ્ધમાં પણ બાલ્યાવસ્થાથી અસાધારણ બુદ્ધિ હતી તેણે પણ દુનીયાના મ્હોટા ભાગમાંના બુદ્ધ ધર્મની સ્થાપના કરી છે મહાન ભક્ત પ્રહ્લાદનું જન્મ ચરિત્ર પણ તેવુંજ છે. તેમની બાલ્યાવસ્થાથીજ તેમનામાં અસાધારણ ભક્તિભાવ અને દ્રઢતા હતી આવા આવા ઘણા ઉદાહરણો મળી આવે છે, અને તેનાથી સિદ્ધ થાય છે કે પૂર્વજન્મમાં ઉન્નતિનો ક્રમ જ્યાંથી અટક્યો હોય ત્યાંથી નવા જન્મમાં શરૂ થાય છે. અને તેવા દ્રષ્ટાન્તોથી પુનર્જન્મની પણ સાબિતિ થાય છે.

અદ્‌ભૂત બાળકો.

સૃષ્ટિમાં ખરી ... વિષય જ અથવા અકસ્માત જેવું કંઇ બનતું નથી. બુદ્ધિ કે જ્ઞાનના અભાવે જે વાતનું ... ઢીલ કરતાં ...ય; તે વાતને 'અકસ્માત' અથવા 'ચમત્કાર' કહેવામાં આવે છે. તેથી ... જય જય. યાદ રાખવું જોઇએ કે દુનિયામાં જે બને છે તે અક... સ્વાભાવિક ... છે; અને મનુષ્યને જેટલા જણાયા છે તેના કરતાં નહિ

જણાયેલા કુદરતી નિયમોની વધારે મ્હોટી સંખ્યા હોવાનો સંભવ છે, અને તે નિયમો ને જાણતાં વા અજાણતાં અનુસરવાથી, અથવા તેમને જોઇતાં સાધનો પુરાં પાડવાથી, સામાન્ય મનુષ્યોને ચમત્કારીક લાગે તેવાં પરિણામો આવે છે. પ્રજોત્પત્તિની બાબતમાં પણ તેમજ છે. બાળકોમાં સદ્દગુણ કે દુર્ગુણનાં, મહાન બુદ્ધિબળ કે મૂઢતાનાં, સૌંદર્યનાં કે કુરૂપતાનાં, આનંદી ને તેજસ્વી સ્વભાવનાં કે દીનગીરને હાયવરાળીયા સ્વભાવનાં—એ વિગેરે જુદા જુદા પ્રકારની પ્રકૃતિનાં બીજકો—સંસ્કારો—બાળકનાં શારિરીક તથા માસિક બંધારણમાં તેના જન્મ પહેલાં કેરી ગીને પડે છે તેનું યથાર્થ જ્ઞાન ન હોવાથી, યથેચ્છ રૂપગુણ વાળી પ્રજા વર્તમાન કાળમાં માબાપો ઉપજા કરી શકતાં નથી. પરંતુ આ બાબતનું જ્ઞાન થતાં અને અને તે પ્રમાણે અનુસરતાં, હાલ જેમ ખેડુત જોઇયે તેવી જાતના ઝાડવાળીને ઉછેરી શકે છે; તેવીજ રીતે જોઇયે તેવા પ્રકારની પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માતાપિતાઓ ભાગ્યશાળી થશે. આ વિષય ઉપર વધારે ભવિષ્યમાં લખવાનું રાખી, વર્તમાન કાળમાં શરીર તથા મનની અદ્દભૂત શક્તિ છેક ન્હાનપણમાં બતાવનાર બાળકોના થોડાક દાખલા નીચે આપીએ છીયે—

લન્ડન શહેરમાં માસ્ટર લૅમ્મર્ટ નામનો એક છોકરો છે. તે જન્મ્યો તે દિવસેજ તેનો ભાર તેત્રીસ શેર હતો. તેની ભૂખ જન્મથીજ એવી રાક્ષસી હતી કે તે પંદર દિવસનો થયો એટલામાં તો તેનો ભાર દસ શેર વધ્યો

તેજ પ્રમાણે વળી અમેરિકના ચિકાગો શહેરમાં એક કૅાવેટા રેગન નામની છોકરી છે. તે એટલી તો ન્હાની ઉમ્મરથી હીંડતાં શીખી છે કે મ્હોટા મ્હોટા ડાકટરો પણ તે જોઇ નવાઇ પામે છે. તે ત્રણ દિવસની થઇ એટલામાંતો પેટે ચાલવા તથા ઉભી થઇ ટગુમગુ આખા ઓરડામાં ફરવા લાગી. છેક ન્હાની ઉમ્મર છતાં તે પોતાની મેળે ધાવણની શીશી લેઇને દુધ પીએ છે અને તાલ બંધ ડમરા વગાડી શકે છે, વળી તે દોઢ માસ જેટલા વખતમાં ફક્ત બે વારજ રડી છે.

ન્યુ બ્રુન્સવીક પ્રગણાના રૉનાલ્ડ મરફી નામના છોકરાએ ૧૭ વર્ષની ઉમ્મરે એક નકાપ જેવા રમકડાનું "પેટન્ટ" લીધુ હતું.

ઈલીનો શહેરના ઑાલમર્ડ સ્મીથ નામના છોકરા એ હોડી હલકાવવાના એક નવા સંચાની શોધ બાર વર્ષની વયે કરી તેનુ 'પેટન્ટ' લીધુ હતું.

બ્રુકલીન શહેરના જ્યોર્જ ઓનસ્ટેડ નામના છોકરાને એક આગમાંથી બચવાના સંચાની (Fire-escape) શોધ માટે ૮૦૦૦ પૌંડ (રૂપીઆ ૧૨૦૦૦૦) મળ્યા હતા.

સેમ્યુઅલ કોલ્ટે પોતાની પ્રખ્યાત રીવૉલ્વરની બનાવટની શોધ ફક્ત પંદર વર્ષની ન્હાની ઉમ્મરે કરી હતી.

વિદ્યુત શાસ્ત્ર પારગત સુપ્રસિદ્ધ મી. એડીસને, પોતાની મેળે કામ કરતા તારના એક યંત્ર (Automatic Telegraph Repeater) ની શોધ અત્તર વર્ષની વયે કરી હતી.

જર્મના લ્યુબેક શહેરમા ક્રીસ્ચીયન હેઇનેકેન નામનો એક છોકરો ફક્ત એકજ વર્ષની ન્હાની વયે વાંચી શકતો હતો અને ત્રણ વર્ષનો થતા પહેલાં લખી શકતો હતો. પરંતુ તે બિચારો ચાર વર્ષનો થતાં મરણ પામ્યો.

ઍરેટીયર નામનો પ્રખ્યાત ભાષા શાસ્ત્રી પાંચ વર્ષનો થયો તે પહેલાં ફ્રેંચ, લૅટીન,

અને જર્મન ભાષાઓ બોલી શકતો હતો, અને દશ વર્ષનો થયો તે પહેલાં તો તેણે હીબ્રુ ભાષાનો એક શબ્દકોશ બનાવ્યો હતો. પરંતુ તે ઈ સ. ૧૭૪૦ ની સાલમાં ફક્ત વીશ વર્ષની કુમળી વયે મરણને શરણ થયો.

જેમ્સ ક્રીકટન (James crichton) નામનો પ્રખ્યાત બુદ્ધિશાળી પુરૂષ ઇ. સ. ૧૫૬૦ માં સ્કૉટલૅન્ડમાં જન્મ્યો હતો; અને તેને સેન્ટ ઍન્ડ્રુ યુનીવર્સિટીમાં અભ્યાસ કર્યો હતો. એવું કહેવાય છે કે તે વીશ વર્ષનો થયો તે પહેલાં લગભગ સર્વ વિદ્યાકલા (Sciences & Arts) માં નિપુણ થયો હતો, દશ જુદી જુદી ભાષાઓમાં ઘણીજ સરળતાથી લખી વાંચી શકતો હતો, તેમજ અશ્વારોહણ, સંગીત વાદ્ય વિગેરેમાં પણ બહુ કુશળ હતો. પાછળથી ડયુક ઑફ મૅન્ટયુ આની પદવી ધરાવનાર ઉમરાવના પુત્રના શિક્ષક તરીકે તે કામ કરતો હતો તેવામાં ૫ક્ત પચીશ વર્ષની ન્હાની વયે તે એકાએક મરણ પામ્યો. એવું કહેવાય છે કે તેના હાથ નીચે તાલીમ લેતા ઉમરાવના છોકરાએજ તેને કટાર મારી મારી નાંખ્યો.

આપણા ભારત વર્ષમાં પણ બુદ્ધિબળ તથા શારીર બળનાં એવાં અસંખ્ય અદ્‌ભૂત દષ્ટાંતો બનેલાં છે, પરંતુ પાશ્ચાત્ય વિદ્યાથી નકામા અંજાઇ ગયેલા કેટલાક મનુષ્યો તેને કપોલ કલ્પિત ગણી કાઢે છે. પણ તેઓ જરા ધિરજથી તપાસ કરશે તો તેવા વિશાળ અને આશ્ચર્યકારક બુદ્ધિબળનાં દષ્ટાંત વર્તમાનકાળમાં, આપણી પડતીનો સમય હોવા છતાં પણ, તેમને મળ્યા વિના નહિ રહે. શારીર બળમાં બહુજ પ્રખ્યાતી તથા અડતાળીસ ચાંદ મેળવેલા, વિલાયતના પ્રખ્યાત સૅન્ડોને પણ હઠાવી દેનાર, આપણા દેશના, "કળિયુગના ભીમ" ની ઉપમા પામેલા, પ્રો. **રામ મૂર્તિના** અગાધ બળથી તથા પ્રખ્યાતીથી સર્વ કોઈ જાણીતું છે માટે તે વિષે વધારે ન લખતાં ચમત્કારીક બુદ્ધિબળનો એક નીચેનો નમુના રૂપ દાખલો આપી આ ટુંક લેખ આપણે પુરો કરીશું.

ગ્વાલીયર સ્ટેટમાં બાબુ તોતારામ નામના એક ગૃહસ્થ સારા હોદ્દા ઉપર છે. તેમને **શંકરાનંદ** કરીને એક બહુ બુદ્ધિશાળી પુત્ર છે. તે છે. તે છોકરો બે વર્ષનો થયો તેવામાં તેની મા મરી ગઇ, તે પછી તેના પિતાએ તેને બહુ સભાળથી ઉછેરી મ્હોટો કર્યો, તેનો બાપ ગયાં ત્રણ વર્ષથી ફક્ત ફળ અને દુધનોજ આહાર કરે છે. **શંકરાનંદ** ચાર વર્ષનો થયો તેટલામાં તો વાલ્મીકી રામાયણમાંના સંસ્કૃત શ્લોક બહુ મધુર સ્વરે ગાવા લાગ્યો અને આઠ વર્ષનો થયો તે પહેલાં તો પ્રમાણ ભૂત ગણાતા મ્હોટા મ્હોટા લેખકોનાં પુસ્તકોનો ઉંડો અભ્યાસ કરવા માંડયો. તે પછીથી જ્ઞાનમાં તેની વૃદ્ધિ બહુત્વરાથી થવા લાગી, ખરે ખર, શંકરાનંદની સ્મરણ શક્તિ અતિ અદ્‌ભૂત છે, ફક્ત તેર વર્ષ જેટલી ન્હાની ઉમ્મરે ગયે વર્ષ (સન ૧૯૦૭) તે પંજાબ યુનીવર્સિટીનો સંસ્કૃત ભાષાની **એમ. એ** ની પરિક્ષામાં બેઠો હતો અને એકવીસમે નંબરે પસાર થયો હતો થોડા વખતમાં તે કલકત્તા યુનીવર્સિટીની "કાવ્યરત્ન" ની પરિક્ષામાં બેસનાર છે. આવા ઉત્તમ બાળ—શાસ્ત્રીને દિનદિન વધારે સફળતા મળતી રહો અને બ્રહ્મચારી **શંકરાનંદને** ઇશ્વર લાંબુ આયુષ્ય તથા પારમાર્થિક જીવન અર્પો એજ પ્રાર્થના છે! અસ્તુ.

ઔષધિકલ્પ.

આ માસિકના પ્રથમાંકમાં આર્ય રસાયણ શાસ્ત્રની શરૂઆતમાં અમોએ ઉપોદ્ઘાતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પુરાતનકાળમાં આર્યાવૃત્તમાં ઘણાં વન અને ઉપવનો હતાં. અને નિયમિતપણે વર્ષા આદિ દરેક રૂતુઓ પણ પોતાનું કાર્ય બજાવતી હતી પાશ્ચાત્ય શોધકોના શોધ ઉપરથી પણ જણાય છે કે વરસાદનું આકર્ષણ ઝાડી પહાડો અને સમુદ્રથી હમેશાં થાય છે. તે વાત નિર્વિવાદ સિદ્ધ થયેલી છે. અને હજુ પણ એવાં સ્થળોમાં વરસાદ હમેશાં વધારે આવે છે. એ વાત અનુભવથી સિદ્ધ થઇ ચૂકી છે. આપણા દેશમાં જ્યારથી ઝાડોનો નાશ થવા લાગ્યો અને જંગલની જગોએ વસ્તી થવા લાગી ત્યારથી વરસાદ પણ નિયમિતપણે જોઇએ તેવો આવતો નથી. એ વાત આજથી પચીશ ત્રીશ વર્ષ પૂર્વેના અને વૃદ્ધ માણસોના જોવામાં આવેલાનું દરેકના જાણવામાં છે. જ્યારે નિયમિત વર્ષા રૂતુ પોતાનું કાર્ય બજાવતી હતી ત્યારે વનસ્પતિ રસકસથી ભરપુર હતી. એવાં વન ઉપવનોમાં અને ગુફાઓમાં ઋષિ મુનિઓ અને મહાત્માઓ રહેતા હતા અને કંદ મૂળ તથા ફળ ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરતા તે સમયમાં અનેક વનસ્પતિની શોધો તેઓએ કરેલી છે. એ મહાત્માઓ યોગવિદ્યાના બળે સમાધિ અવસ્થામાં વનસ્પતિના ગુણ દોષો જોઇ અને જાણી શકતા હતા. તેઓએ એક એક વનસ્પતિને જુદા જુદા રોગો ઉપર વાપરી અનેક રોગો એકજ વનસ્પતિથી નાબુદ કરી ખાત્રી કરી અનેક પ્રયોગો લખી રાખ્યા છે. અને તેવા પ્રયોગોને આર્યશાસ્ત્રકારોએ વનસ્પતીના કલ્પ એવી સંજ્ઞા આપેલી છે. દાખલા તરીકે–વિજયાકલ્પ–સહદેવીકલ્પ–સમુદ્રફળકલ્પ–ગોરખમુંડીકલ્પ–ઇત્યાદિ. આવા કલ્પો આજ સુધી છપાયેલ ગ્રંથોમાં ઘણે ભાગે ક્વચિત જ જોવામાં આવે છે. તેથી અમે આવા કલ્પો આ માસિકમાં દાખલ કરવા ઉચિત ધાર્યું છે કેમ કે કેટલાંક કલ્પોની વનસ્પતિ ગરીબ તથા શ્રીમંત વર્ગ સહેલાઇથી મેળવી શકે છે અને તેનો ઉપયોગ કરવાથી અમૂલ્ય ફાયદો જણાય છે.

સોનામુખી કલ્પ.

સોનામુખીને સંસ્કૃતમા ભૂમિતનયા, માર્કંડિકા ગુજરાતી. સોનામુખી, મીંઢીઆવળ્ય. મરાઠી—સોનામુખી—ઇં સેના, લે–સેન્નેપોલીયા કરીને કહે છે

સોનામુખી કુષ્ટ (કોઢ) નાશક, શરીરના ઉપર તથા નીચેના ભાગોનું શોધન કરનાર, વિષ, ખાંસી, ગુલ્મ (ગોળો), અને ઉદર રોગનો નાશ કરનાર છે.

સોનામુખીના પાનનાં દીટાં અને પાન વચ્ચેની શિરા કાઢી નાખી તેનો ઉપયોગ કરવાથી ગુણકારક થાય છે. તેમજ પેટમાં આંકડી આવતી બંધ થાય છે.

સોનામુખીનું ચૂર્ણ મધ સાથે દિવસ ૨૧ ચાટવાથી ધાતુ વધે છે. સાકર સાથે ખાવાથી પીત્ત, માખણ સાથે ખાવાથી આમવાયુ, નો નાશ થાય છે. સાકરસાથે ખાવાથી ભૂખ લાગે છે. દ્રાક્ષ સાથે ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે. ભાંગરાના રસ સાથે ખાવાથી યુવાવસ્થા જેટલું બળ આપે છે. મોટાં આમળાના રસ સાથે ખાવાથી શ્વાસ મટે છે. ત્રીફળાના રસસાથે ખાવાથી ચકર આવતાં બંધ થાય છે નગોડના રસ સાથે ખાવાથી પાંડુરોગ મટે છે. લિંબુના રસ સાથે ખાવાથી પિત્ત, કેરીના રસસાથે ખાવાથી કમળો મટે છે. ગોખરૂનો રસ તથા ખાંડ સાથે ખાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે, દાડમના રસ સાથે ખાવાથી છાતીનો વ્યાધિ નાશ થાય આંબળાની જડ તથા મધ સાથે પુરૂષ ઇંદ્રિયની ત્વચા ઉપર લેપ કરવાથી તથા તેજ અનુપાન સાથે ખાવાથી પુરૂષાર્થ પ્રાપ્ત થાય છે. દીવેલ સાથે સેવન કરવાથી ગુલ્મ, બકરીના દુધ સાથે લેવાથી કૃમી રોગ, ગધેડાના દુધ સાથે લેવાથી આમવાયુ જળંદર, અજમો સાથે ખા-

વાથી પ્રમેહ, અજમા સાથે ખાવાથી શરદી, પીંપળી મુળ સાથે ખાવાથી માથાનું દરદ, નાશ પામે છે. લવીંગ સાથે ખાવાથી મરદાઇ આપે છે તલના તેલ સાથે ખાવાથી સર્પનું ઝેર ઉતરે છે. હરણીના દુધ સાથે ખાવાથી ઘણું ચાલવા છતાં થાક લાગે નહિ, બાળ હરડે સાથે ખાવાથી કોઢ જાય છે.

સોનામુખી દ્રામ ૮, સુંઠ દ્રામ ૨, હીમજ:દ્રામ ૨, તેને મિશ્ર કરી ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી દ્રામ ાા શેર સુધી ઝાડા તથા ત્વચાના વ્યાધિ ઉપર આપવું સોનામુખીના પાન રૂા. ૩ ભાર, કાળીદ્રાક્ષ શેર ાા, દુધ શેર ાા, પાણી શેર ાા, બધુ ભેગું ઉકાળી પાણી શેર ાા રહે ઉતારી બધું મસળી ગાળી લેવું તે પીવાથી ઉત્તમ જાતનો જુલાબ થાય છે.

સોનામુખી રૂા. ૨ ભાર, મરછટ રૂા. ૧ ભાર, હીમજ રૂા. ૧ ભાર, પારો રૂા. ાા ભાર ગંધક ાા ભાર નેપાળાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ રૂા. ૧ ભાર નેપાળાના બીજને ઘીમાં તળી લાલ થવા દેવાં.

પારા તથા ગંધકને ઘુટી કજળી કરવી, પછી ઉપરની ચીજોનું બારીક વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી એમાં મેળવવું, અને તેની ચણા જેવડી અગર તેનાથી ન્હાની ઘીમાં ગોળી વાળવી. વિસ્ફોટક વાળાને ખાંડ સાથે એક ગોળી આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. પથ્ય તેલ, મરચું, ખટાશ ન આપવી.

હીમજને એરંડીયા તેલમાં ફુલી જતાં સુધી તળવટ બળવા દેવી નહી. પછી દીટાં તથા નસો કાઢેલાં સોનામુખીના સાફ કરેલાં પાન હીમજથી અડધા ભાગે લઈ લાલ થતાં સુધી એરંડીયા તેલમાં તળવાં પછી બન્નેને ખાંડી રાખવાં આ ઔષધિનું સેવન કરવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે તેમજ ઉદર રોગ પણ મટે છે. ખરાબ હવાનું જ્યાં પાણી લાગતું હોય ત્યાં ચાર પાંચ દિવસને અંતરે આ ફાકી લેવાથી પાણી લાગતું નથી, અને ત્વચા રોગનાં ઘણાં દરદો આ દવાના સેવનથી મટે છે. મ્હારા એક વિદ્વાન મિત્રે આ દવાનો ઘણાં દરદી ઉપર પ્રયોગ કરી અનુભવ મેળવી બતાવેલી છે.

સોના મુખી માટે પાશ્ચાત શોધકોના નીચે પ્રમાણે મતઃ—

સોનામુખી એ એક નિર્ભય અને ગુણકારી રેચક દવા છે, તે બચ્ચાં ઘરડા અને નાજુક બાંધાની સ્ત્રીઓને રેચક તરીકે સારી રીતે પસંદ કરીને આપી શકાય છે.

ઉપયોગઃ—અજીર્ણ. મળાવરોગ, ત્વચારોગ, ઉપર ઝાડો લાવવા સારૂ વપરાય છે બંધ કોશ તથા પેટ સાફ લાવવા સારૂ આ દવા નિર્ભય કિમતિ અને ઘણી ગુણકારી રેચક દવા છે.

વિશેષ વર્ણનઃ—સોનામુખી જરા તેજક રેચક છે. અને તે લીધાથી આંતરડાની ભમરીઆ કુવા સમાન પેચવાળી અસર (Peristaltic Action) સારી રીતે થાય છે; અને કેટલેક દરજ્જે આંતરડાના પ્રવાહી પદાર્થને સારી રીતે બહાર કાઢે છે. મુખ્યત્વે કરીને તે એ. લોઝની માફક. કોલન નામના આંતરડા પર અને મળાશય ઉપર ઝાઝી અસર કર્યા શિવાય નાનાં આંતરડાઓ ઉપર સારી અસર કરે છે. આ દવાને એકલી આપવામાં આવેતો કોઇ કોઇ વાર બકારી, ઉબકા ચુંક, અને આંકડી લાવે છે; તેથી આ દવા સોલ્ટ (વિલાયતી મીઠું) ટારટરેટ ઓફ પોટા શીયમ, અને બીજી ગરમદવાઓના સયોગમાં વાપરવામાં આવે છે. અને આવા મિશ્રણ રૂપ સેના કમ્પાઉન્ડ મીક્ષ્ચર આપવાથી અને બ્લેક ડ્રાફ્ટ આપવાથી ઉપલા ચિન્હો થયા શિવાય રેચક અસર સારી રીતે થાય છે. બંધકોશવાળા અજીર્ણના દરદોમાં, સોજાવાળા દરદોમાં, અને સઘળી જાતના તાવના દરદોમાં સેના વપરાય છે.

સોનામુખી કેટલીક રીતે જલદ જુલાબ છે માટે અન્નાશયની નળીના સોજાના દરદમાં વાપરવી નહીં,

અપચો, તાવ, ઉધરસ, વગેરે રોગોની શરૂઆતમાં જો સોનામુખી આપવામાં આવેતો દરદનું જોર અરધો અરધ કમતી થઇ જાય છે. ખસ, લૂખસ, ખુરટ. દાદર વગેરે ચામડીનાં દરદોમાં સોનામુખીનો જુલાબ આપવાની અવસ્ય જરૂર છે. કારણકે તે તેવાં દરદોમાં બહુ ઉપયોગી છે, સોનામુખી પેટની અંદરના જીવડાંને પણ દૂર કરે છે. અને હરસ થવાને માટે લોહીનો જે જમાવ સફરાના હેઠલા ભાગમાં થયો હોય તેને પણ તે દુર કરે છે.

સોનામુખીનાં પાંદડાંની ભુકીની માત્રા એકથી બે ડ્રામ સુધી છે. સોનામુખીનો મુરબ્બો જેને ઇંગ્રેજમાં કન્ફેક્શન ઓફ સેના કહેછે તેની માત્રા બે થી ત્રણ ડ્રામ ઇન્ફ્યુઝન સેના એટલે સોનામુખીની ચાની માત્રા એકથી બે આંઉસ. ટીંકચર સેની એટલે સોનામુખીના અર્કની માત્રા એકથી ચાર ડ્રામ કમ્પાઉન્ડ મીક્ષચર ઓફસેનાની માત્રા એકથી દોઢ આઉંસ અને સીરપ ઓફ સેનાની માત્રા એકથી ચાર ડ્રામ છે. આ માત્રાઓ પુખ્ત ઉમરના માણસોને માટે સમજવી બાળકને માટે કમ્પાઉન્ડ મીક્ષચર ઓફસેનાની માત્રા એકથી બે ડ્રામ 'સેનાનાસીરપની માત્રા અરધા ટી સ્પુનફુળથી એક ડેઝર્ટ સ્પુનફુલ સુધી છે. તેના ટીંકચરની માત્રા પણ સીરપના પ્રમાણમાંજ છે. ઇન્ફ્યુઝનની માત્રા એકથી ચાર ડ્રામ સુધી છે. બાળકની માત્રા કહેલી છે ત્યાં બાળક બેથી ચાર વર્ષ સુધીનું સમજવું.

સોનામુખીના પાંદડાંને સાફ કરો તેને ગૌમુત્રમાં પલાળી રાખવાં બીજે દિવસે ગૌમુત્ર કાઢી નાખી બીજું તાજું નાંખવું આ પ્રમાણે લાગટ દસ દિવસ સુધી કર્યાં પછી તેને સૂકવી ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું આ તૈયાર થયેલ ચૂર્ણને કાળીદ્રાક્ષની અંદર મેળવી ગોળી વળાય છે.

સોનામુખીનો ભુકો સાત આંઉસ, ધાણાનો ભુકો ત્રણ આંઉસ, અંજીર બાર આંઉસ, આંબલી નવ આંઉસ, ગરમાળાનોગોળ નવ આંઉસ, જેઠીમધનો શીરો પોણો આંઉસ, આલુબુખાર છ આંઉસ, ધોએલી સાકર ત્રીશ આંઉસ, ચોખ્ખું પાણી જરૂર જેટલું, પ્રથમ અંજીર અને આલુબુખારને ચોવીશ આંઉસ પાણીમાં ચાર કલાક ઉકાળી જેટલું પાણી બળી જાય તેટલું ફરીથી ઉમેરવું, પછી તેમાં આંબલી તથા ગરમાળો મેળવી બે કલાક રાખી ચારણીથી ગાળી લેવું પછી તેમાં સાકર અને જેઠીમધ નાખી ધીમી આંચથી ઓગાળવું. છેવટ સોનામુખી અને ધાણા મેળવા એટલે સોનમુખીનો મુરબ્બો તૈયાર થાય છે.

અભિપ્રાય.

ખેડાથી મેહમુદમીયાં શાહબુદ્દિન જેઓ યુનાની વગેરે દવા કરવાનો ધંધો કરે છે તે નીચે પ્રમાણે લખે છે કેઃ—

ધન્વંતરી માસિકના માર્ચ. એપ્રીલ. મે ના અંકો અમને મળ્યા છે તે વાંચીને ખુશી થતાં લખવાનું કે મજકુર માસિકના લેખો દરેક કુટુંબને ઉપયોગી છે આવાં માસિકની ગુજરાતમાં ખોટ હતી તે ચિકિત્સક ચૂડામણી વૈદરાજ ભોગીલાલજીએ પુરી કરી છે ગુજરાતમાં આ વૈદક સંબંધીનું બીજુ માસિક છે આવાં લોકોપયોગી માસિકો વધારે જન્મ પામે એમ અમે ઇચ્છીએ છીએ કારણ ઘરગોની વનસ્પતિ દવાઓથી ઘરોઘર મંદવાડની જે ધુમો સંભળાય છે તે નાશ પામ્યા વગર રહેશે નહિ આવી વનસ્પતિની દવાઓની વાકેફગારી દરેક કુટુંબે મેળવવી જરૂરની છે અને તે ખોટ આ માસિકથી પૂરી પડે છે.

મેહમુદમીયાં શાહબુદ્દીન.

મુ. ખેડા.

આભાર સહિત સ્વીકાર.

ચંદ્રપ્રકાશ એ નામના માસિકના અંકો અમને તેમના અધિપતિ તરફથી મળ્યા છે એ પત્રના વ્યવસ્થાપક વૈદ્યભૂષણ ગણપતરામ અમૃતરામ જોશીએ અમારા પરિચિત છતાં તેઓની લેખ લખવાની શૈલી પ્રશંશનીય છે. અમારા માસિકમાં પણ તેમના લેખો આવે છે. આ માસિકના લેખો જોઈ અમને આનંદ થાય છે આશા છે કે પત્રના વ્યવસ્થાપક શ્રી. ગણપતરામ અમૃતરામ ઉત્તરોત્તર આ માસિકને સારા લેખોથી વધારે દીપાવી ગ્રાહકોને સંતોષ આપશે. આ પત્રનું લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથી રૂ. ૧-૪-૦ છે. અને તે રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેશંકર વ્યાસ ચંદ્રપ્રકાશ માસિક ઓફીસ મુ. અડાજણ જીલ્લે સુરત ત્યાંથી મળશે.

ઉદ્બોધન—એ નામનું અમદાવાદમાં ઉત્સાહી યુવકવર્ગ તરફથી પ્રગટ થતું તેનો ત્રીજો અંક અમને મળ્યો છે. આ પત્રમાં સાહિત્ય તથા કેળવણી અને ઐતિહાસીક લેખો ઉત્તમ પ્રકરે ચર્ચવામાં આવે છે. તેમજ દેશોન્નતિનો તમામ આધાર યુવક વર્ગ ઉપર રહેલો છે. યુવક વર્ગ જો નીતિ જ્ઞાન સભ્યતા સદ્ગુણો અને દેશભક્તિ તથા રાજ્યભક્તિથી પરિપૂર્ણ હોયતો દેશની પ્રજાને એક સ્વર્ગ સમાન સુખ મળે તેમાં જરા પણ શંશય નથી અમને લાગે છે કે આ પત્રના યુવકો તે તરફ પૂર્ણ ઉત્સાહથી યુવક વર્ગની સુધારણા ઉત્તરોત્તર કરવા ઉત્સાહી બનશે તેવી આશા છે. પત્ર લેખોની શૈલીથી અમને પુરતો સંતોશ થાય છે તથા તે પત્ર ખરીદવા ગુર્જર બધુને વિજ્ઞાપના છે.

વૈશ્યપત્રિકા માસિકનો આશાડ માસનો અંક અમને મળ્યો છે પત્ર વાંચતાં વૈશ્યસભા તરફથી જે સુધારણા સંબંધમાં જે પગલાં ભરવામાં આવે છે તે સ્તુત્ય છે તેમ ઉત્સાહી ગૃહસ્થોએ એ સભાને જે નાણાની રકમો અર્પણ કરેલી છે તે જોઇ અમને વધારે આનંદ થાય છે દરેક જ્ઞાતિ અને સમાજોના સદ્ગૃહસ્થો જો આ પ્રમાણે રકમો ભેગી કરી પોતાની જ્ઞાતિના બાળકોને અથવા સમાજના બાળકોને કેળવણી આપવામાં તેવી રકમ ખર્ચવાની વ્યવસ્થા રાખેતો દેશની ઉન્નતિ થવામાં વધારે મદદ રૂપ થઇ પડે.

ધમની Arteries.

ધમનીઓ સ્થિતિસ્થાપક પોલી નળીઓ છે, જે દ્વારાએ રક્તાશયમાંથી શરીરના દરેક ભાગમાં લોહી જાય છે. અને તેની એક ઝાડની ડાળીઓની માફક અસંખ્ય નાની મોટી શાખાઓ હોય છે, અને શાખામાંથી પણ શાખાઓ નીકળેલી હોય છે. આ મુજબ નાની શાખાઓ જે એક મ્હોટી શાખામાંથી નીકળેલી હોય છે; તે તેવીજ રીતે બીજી મ્હોટી શાખામાંથી નીકળેલી નાની શાખાઓની સાથે અરસપરસ મળી જઈ એક થઇ જાય છે. આ રસ્તાથી કદાચ એકાદ મ્હોટી શાખા આગળ જતાં કપાઇ ગઇ હોય તો પણ આ વચમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ નાની શાખાઓના અરસપરસના સંબંધને લીધે લોહીના ફરવામાં ખલેલ થતી નથી. આવી રીતે શાખામાંથી શાખા અને તેમાંથી પણ બારીક શાખાઓ નીકળેલી હોવાથી છેવટ ઘણીજ બારીક લગભગ વાળથી પણ બારીક અસંખ્ય શાખો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર સિવાય જોઇ ન શકાય તેવી ઝીણી રક્તવાહિનીઓ હોય છે અને તેનો વ્યાસ $\frac{1}{3000}$ ઇંચ જેટલો હોય છે, એટલે કે એક ઇંચ જગ્યામાં તેવી ૩૦૦૦ નળીઓ રહી શકે છે. આવી બારીક નળીઓદ્વારા રક્ત શરીરના તમામ ભાગમાં પોહોચી વળે છે. તે નળીઓ કેશવાહિની કહેવાય છે. ત્યાર પછી તેવીજ બારીક નળીઓ નજીકમાં હોય છે. જે શિરાઓની શાખાઓ હોય છે. તે માર્ગે બીન ઉપયોગી થઇ ગએલું લોહી રક્તાશય અને ફેફસાં તરફ પાછું શુદ્ધ થવાને જાય છે.

ધમનીઓ ત્રણ પડની બનેલી છે. અંદરનું "એપીથીલીઅમનું, વચલું સ્નાયુનું અને ઉપરનું સંયોજકનું બનેલું છે. ધમની પ્રથમ શરૂઆત રક્તાશયની ડાબી જવની (રક્તાશયના ડાબા નીચલા કોઠા) માં થાય છે. આ મોહોટી ધમની (એઓર્ટા) રક્તાશયમાંથી નીકળી રક્તાશયની ઉપરની બાજુએ કમાનની માફક થઇ ઉદરપટલમાં થઈ નીચે આવેલી છે. આ ધમની રક્તાશયમાંથી નીકળે છે તે સ્થળે તેમાંથી નાની બે શાખાઓ થાય છે, જે રક્તાશયનું પોષણ કરે છે. ત્યાંથી આગળ વધતાં આ ધમનીમાંથી આશરે દોઢ ઇંચ જેટલી મોટી શાખા નીકળે છે જેમાંથી ફરીથી બે નાની શાખાઓ નીકળે છે. આમાંની એક ગળામાં થઇ (જમણી બાજુએ જડબા આગળ તેના ફરીને બે ફાંટા થઇ મસ્તક તરફ જાય છે અને આ ફાંટા પૈકી એક અંદરની બાજુએ જઇ બીજા બારીક સંખ્યાબંધ વિભાગો થઇ મસ્તક અને ચહેરાના અંદરના અવયવોનું પોષણ કરે છે, અને બીજો ફાંટો ચહેરા અને મસ્તકના ઉપરના ભાગનું પોષણ કરે છે.

બીજી શાખા. હાંસડીના હાડકા નીચે થઇને બગલમાં થઇ ભુજમાં કોણી લગી જાય છે, અને કોણીથી તેની બે શાખા થઇ કાંડા લગી જાય છે. જેમાંની એક બહારની બાજુ-જઇ અંગુઠાના મુળ તરફથી આંગળીમાં જાય છે. અને આ શાખાનો જે ભાગ અંગુઠાના મુળ આગળ આવેલો છે. તે "નાડી" ને નામે ઓળખાય છે. અને દરેક વિદ્વાન· દાક્તર, વૈદ્ય અને હકિમ નાડી જોવામાં આ ધમનીનો ઉપયોગ કરે છે. વાસ્તવિક રીતે ધમનીની દરેક શાખાઓ નાડીની માફકજ ગતિમાન હોય છે, પરંતુ આ ભાગ મણિબંધાસ્થિના ઉપર હોવાથી અને બીજી તમામ ધમની કરતાં શરીરમાં ચામડી નીચે તરતી હોવાથી તેની ગતી સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે.

આ રીતે મ્હોટી ધમની (એઓર્ટા) માંથી આગળ જતાં જોડાજોડ બે શાખા નીકળે છે, જેમાંની પહેલી ઉપર મસ્તક તરફ અને બીજી ડાબી બાજુની હાંસડી ઉપર જણાવેલી શાખાની માફક ડાબી બાજુના હાથમાં જાય છે.

બન્ને બાજુની હાંસડી નીચેની ધમનીઓમાંથી નાની શાખાઓ કરોડના છઠ્ઠા મણકાના પડખેના કાણામાં થઇને ખોપરીમાં જાય છે, અને ત્યાં મગજમાં લોહી પહોચાડે છે, તેમજ, ત્યાં આગળ તેની ઝીણી ઝીણી શાખાઓ થઇ, આગળથી ગળામાં થઇને આવેલી ધમનીની તેવીજ શાખાઓ સાથે મળી જાય છે.

આજ શાખાની બીજી ત્રણ નાની શાખાઓ નીકળી ગરદન અને ખભામાં લોહી પ- હેાચાડે છે. અને તેની નીચેની શાખાઓ પહેલી પાંસળીની આસપાસના ભાગનું પોષણ કરે છે.

બગલની ધમનીમાંથી સાત શાખાઓ નીકળે છે. ને તે પડખામાં અને વાંસામાં જાય છે.

આ રીતે રક્તાશયમાથી નીકળતી મ્હોટી ધમની (એઓર્ટા) ના પ્રથમની ચાર શાખા- ફેલાઇ છાતી--મસ્તક--અને હાથમાં પહોચી ગએલી હોય છે, અને તે માર્ગે ઉપરના ભા- ગેાને લોહી પુરૂં પડે છે.

મુખ્ય ધમની (એઓર્ટા) આગળ વધી કમાન માફક વળી નીચે ઉદરપટલમાં થઇ, કમરની કરોડના ચોથા મણકા આગળ તેની બે ભાગ થાય છે ને ત્યાંથી આગળ વધેલી છે. આ ધમનીની ઉદરપટલના ઉપરના ભાગમાં કેટલીક શાખાઓ નીકળે છે જે વડે ફેફસાનું પો- ષણ થાય છે.

ઉદરપટલથી જ્યાં સુધી આ ધમનીના બે ભાગ થાય છે, ત્યાં સુધીમાં પ્રથમ એક શાખા નીકળે છે જે ઉદરપટલનું પોષણ કરે છે. ત્યાંથી આગલ એક ટુંકી શાખા નીકળી તેમાંથી ત્રણ ફાંટા નીકળે છે. હોજરી, યકૃત, અને પ્લીહા (બરોળ વચ્ચે જમણી બાજુએ અને ડાબી બાજુએ રક્ત પુરૂં પાડે છે તેમજ બીજી શાખાઓ નીકળી આંતરડાં, મુત્રપીંડ વિગેરે તમામ ભાગમાં પહોંચી વળે છે. જેથી નીચે અને પછવાડેની બાજુએ રક્ત પુરૂં પડે છે.

જ્યાથી આ ધમનીના બે ભાગ થાય છે. ત્યાંથી થોડે અંતરે આગળ જતાં આ પ્રત્યેક ભાગના ફરીથી બે બે ભાગ થઇ દરેક ભાગમાંથી નાની શાખાઓ નીકળે છે. વધારે નીચે ઉ- તરતાં આ ફરીથી નીકળેલી બે શાખાઓ પૈકી એક શાખા અંદરની બાજુ તરફ જઈ બસ્તીના અંતરાવયવોમાં ફરી વળે છે, અને બીજી શાખા બસ્તીમાં થઈ ઢીચણ લગી ઉતરે છે, જ્યાંથી વળી તેની બે શાખાઓ થઇ આગળ પગમાં જાય છે.

આ રીતે જોતાં આખા શરીરમાં એકજ ધમની લાંબી અને નાની થતી તથા પૃથક્ પૃથક્ સ્થળે જુદી જુદી શાખાઓ આપતી અને પ્રત્યેક શાખાઓમાંથી શાખાઓ પાડી આ- પતી આખા શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં પથરી રહેલી છે. શાખામાંથી શાખાઓ નીકળતાં છેવટ ધણીજ બારીક બલકે એક વાળ જેવી ઝીણી શાખાઓ થએલી છે. આગળ કહ્યા મુજબ કેશવાહિનીઓ કહેવાય છે. આ ધમની અગર ધમનીઓ જે જે સ્થળે રહેલી છે તે સ્થળને અનુસરીને નામ આપવામાં આવેલું છે.

આ પ્રકરણમાં થોડીએક શાખાઓ જણાવી છે પરંતુ તે પ્રમાણે તેમાંથી ઘણી શા- ખાઓ નીકળે છે, અને સથળે સ્થળે ફેલાઇ રહે છે.

શિરાઓ. (Veins)

શિરાઓ. પણ રક્તવાહિની નળીઓ છે, પરંતુ ધમનીમાં શુદ્ધ લોહીનું રક્તાશયથી શરીરના પ્રત્યેક ભાગો તરફ વહન થાય છે. અને શિરાઓમાં તેથી ઉલટું અશુદ્ધ અને નિર્માલ્ય લોહી શરીરના પ્રત્યેક ભાગ તરફથી રક્તાશય તરફ પાછું વહન કરે છે. તેથી ધમનીના પ્રવાહ કરતાં શિરાઓમાંનો પ્રવાહ ઉલટી રીતે એટલે સામસામી દિશામાં હોય છે, આ સિવાય ધમનીની અંદર પડદા હોતા નથી, અને શિરાઓમાં થોડે થોડે અંતરે પડદા હોય છે. જે ઉઘાડ વાસ થાય એવા ઢાંકણાની મીસાલે આવેલા હોય છે, જેથી કરીને કોઇ સ્થળે પ્રવાહને અટકાયત થાય તો પ્રવાહને પાછો વાળતાં એટલે તે લોહીને પાછું હઠતાં અટકાવે છે.

જ્યાં જ્યાં ધમનીની બારીકમાં બારીક શાખાઓ પસરેલી છે જ્યાં ધમનીની બારીક કેશવાહિનીઓના છેડાઓ આવે છે ત્યાંથી જ તેને અડીને તેવીજ ઝીણી ઝીણી શાખાઓથી શિરાઓ શરૂ થાય છે, અને રક્તને ચુસવા લાગે છે. ધમનીમાંથી શુદ્ધ લોહી અશુદ્ધ થઈ આ ઝીણી શિરાની શાખાઓ મારફત મોહોટી શાખાઓમાં જાય છે અને તે મારફત છેવટ એ મોહોટી શાખા મારફત રક્તાશયની જમણી કર્ણિકા (right auricle* ઓરિકલ) માં ઠલવાય છે.

ધમનીની માફક શિરાઓને પણ ત્રણ પડ છે. પરંતુ તે ધમનીના કરતાં ઓછી સ્થિતિસ્થાપક હોય છે, જેથી તે ખાલી થયાથી તુરત બીડાઈ જાય છે.

શિરાઓના મુખ્ય ત્રણ ભાગ કરવામાં આવેલા છે. એક ચૈાથી, ઉપરની બાજુએ હોય છે, જે ચામડીની નીચે કાળાશપરથી જણાય છે તે. બીજી અંદર ઉંડી હોય છે, અને ત્રીજી ખરેખરી શિરાઓ નહિ, પરતુ ફક્ત ખોપરીની અદર મગજના બાહ્યાવરણના પડની નિચે ચીલાને મીસાલે લાંબી નળીઓ જેવાં પોલાણ અશુદ્ધ લોહીના જવાસાર હોય છે તે.

આ સ્થળે ઉપરની શિરાઓ અને બીજી મુખ્ય શિરાઓનું બ્યાન ફકત બસ છે.

ઉંડી અગર અંદરની શિરાઓ ધમનીઓની જોડાજોડ આવેલી છે તેમાં મોહોટી ધમનીઓને જોડે એક અને નાની ધમનીઓની બન્ને બાજુએ એક એક હોય છે.

બહારની શિરાઓમાં મસ્તકના અંદરના તમામ ભાગની શિરાઓ એકત્ર થઇ એક મોટી શિરામાં મળી હાંસડીની નીચે મસ્તકની ઉપરની શિરાઓ જે આજુબાજુથી એકત્ર થઈ જડબા આગળ એક શિરાની ગરદનમાં થઇ નિચે હાંસડીની તળે આવે છે, તેની સાથે મળી જાય છે, અને નિચે વધે છે; આજ પ્રમાણે બીજે પડખેથી આવેલ શિરા અને આ શિરા બન્ને પાછી એક થઇ રક્તાશયમાં ઠલવાય છે. શિરાનો આ ભાગ (જે રક્તાશયમાં ઠલવાય છે તે) એક પહોળા નળ જેવી છે અને તેને ઉર્ધ્વ બૃહત્ શિરા કહે છે. (superior Venacava) હાથમાંથી આવેલી શિરાઓ હાંસડી નીચે થઇ ગરદન તરફથી આવેલ શિરાઓ સાથે એકત્ર થઈ જાય છે.

હાથની શિરાઓમાં કોણી આગળ હાથની બન્ને બાજુ આવતી શિરાઓમાંથી બે શાખા

---

* auricle તે ઓરીકલ કહેવાય છે કેમકે તેનો ઘાટ કુતરાના કાનને મળતો છે.

નીકળી અરસ પરસ મળી જઇ. એક ખુણા મિસાવે કમાન જેવી આકૃતિ થાય જે ઘણે ભાગે નજરથી જણાય છે. તે સઉથી ઉપર હોવાથી, જ્યારે ફસ ખોલવામાં આવે છે, અગર એકના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં રક્ત લેવાની જરૂર જણાય છે, ત્યારે મજબુત બાંધવાથી આ શિરાઓ ફુલે છે, અને ભુજાના મધ્ય ભાગને આ જગાએથી ફસખોલવી વધારે અનુકુળ પડે છે.

ઉદર, બસ્તિ અને પગ તરફની આવતી શિરાઓ, ઉર્ધ્વબૃહત્ શિરાની સામેથી આવની બૃહત્ શિરામાં એકત્ર થઇ તે શિરા વાટે રક્તાશયમા ખાલી થાય છે. આ રીતે રક્તાશયનો પોષણ આપવા ગયેલ લોહીમાંથી બગડેલા લોહીનો ભાગ શુદ્ધ થવા સારૂ રક્તાશયની જમણી કર્ણિકામાં ઠલવાય છે, અને ફેફસામા જઇ તે ફરીથી શુદ્ધિ પામે છે.

રક્તાશય. (Heart)

રક્તાશય સહેજ શંકુ આકૃતિ જેવું, પોલું, અને સ્નાયુનું બનેલું છે, તે બન્ને ફેફસાની વચ્ચે છાતીમાં રહેલું છે. અને રસપડથી આચ્છાદિત થએલું છે. છાતીમાં તે આડકતરૂં ગોઠવાએલું છે. તેની બેસણી જેની સાથે મ્હોટી રક્તવાહીનીઓ જોડાયલા છે તે ઉપરની એજ પાછળની બાજુએ પાંચમા અને આઠમાં બરડાના મણકાની વચે રહેલ છે, અને તેની ટોચ જરા ડાબી તરફ પાંચમી અને છઠ્ઠી પાંસળીની જગાની નજીકમાં છે, એટલે સ્તન મુખથી દોઢથી બે ઇંચ નીચે અને ઉરોરિથથી ડાબી તરફ આશરે ઉરોરથીની ડાબી બાજુએ એક ઇંચ હોય છે. સાડાત્રણ ઇંચ છેટે સુધી રક્તાશય હોય છે. રક્તાશયનો ઉપરનો ભાગ બાહ્ય ગોળાકૃતિનો છે, અને પાછલી બાજુ જે ઉદરપટલ ઉપર છે તે ચપટો છે.

પુખ્ત ઉમરના માણસનું રક્તાશય આશરે પાંચ ઇંચ લાંબુ, સાડાત્રણ ઇંચ પહોળું અને દસથી બાર ઔંસ જેટલું વજનમાં હોય છે. અગર માણસની પોતાની મુઠી જેવડું હોય છે અને સ્ત્રીઓમાં બે ઔંસ ઓછું હોય છે.

રક્તાશયની વચમાં એક ઉભા સ્નાયુમય પડથી બે ભાગ થયેલા છે. અને એક પડદાથી પ્રત્યેક ભાગના બે બે વિભાગ થએલા છે. આમાંના બે નીચલા અને મુખ્ય ભાગને જવનીકા (Ventricle) કહે છે. અને ઉપરના બે ભાગ કર્ણિકા (Auricle) કહેવાય છે. જમણી તરફના ભાગમાં ઘેરા રંગનું, અસ્વચ્છ અને શિરામાંથી આવેલું રૂધિર હોય છે, અને ડાબી બાજુના ભાગમાં રાતું અને સ્વચ્છ ધમનીઓનું રૂધિર હોય છે. કર્ણિકાની દીવાલો જવનીકાની દીવાલોના કરતા પાતળી હોય છે, અને રક્તાશયના ડાબી બાજુની દીવાલો જમણી બાજુ કરતાં જાડી છે. નીચેની અને ઉપરની મ્હોટી બે શિરાઓમાંથી રૂધિર જમણી કર્ણિકામાં ઠલવાય છે. પછી આ કર્ણિકામાંથી જમણી જવનીકામાં રૂધિર જાય છે, જે જવનિકામાંથી પછી કમાનના આકારની એક મ્હોટી ધમની (Putmonary artery) મારફત લોહી ફેફસાંમાં જાય છે (જોકે આ રક્તવાહિની ધમની કહેવાય છે છતાં તેમાંથી અશુદ્ધ રૂધિર જાય છે) આ ધમનીની આગળ જતાં બે શાખાઓ થઇ બન્ને ફેફસામાં ફેલાય છે.

જાહેર ખબર.

શ્રી બાળાસ્તવન તથા દૈવીઅદ્ભુત ચમત્કાર !

ચિકિત્સકચૂડામણિ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ ત્રીવેદી (ફેલો ઓફ આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી) વડોદરારાજ્ય વરીષ્ટકોર્ટ, પાલનપુર એજન્સીના પ્લીડર તથા ધન્વંતરી માસિક પત્રના સંપાદક અને બાલાપ્રસાદ ફાર્મસીના માલિક આ પુસ્તકના કર્ત્તા છે.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં શ્રી બાલાત્રિપુરાનાં રસિક કાવ્યો દાખલ કરેલા છે, તથા તે સાથે શ્રી બાલાત્રિપુરાના મંદિરના સ્થાનની મુલાકાત લેનાર સદ્ગૃહસ્થોએ મીનીટબુકમા પોતાના જણાવેલા વિચારો દાખલ કરવામાં આવેલા છે.

બીજા ભાગમાં ઇશ્વરના અસ્તિત્વ સંબંધી તથા મેસમેરીઝમ, સ્પીરીચ્યુએલીઝમ, હીપ્નોટીઝમ, સ્વપ્નની સત્યતા, દ્રઢ સંકલ્પથી કરવા ધારેલાં કાર્યો, તથા રોગો ઉપર કેવી અસર થાય છે તે મનુષ્ય શરીરમાંથી ચૈતન્યને ખસેડી જડ પદાર્થમાં દાખલ કરવા વિગેરે અનેક હાલની શોધો અને તે ઉપર કર્ત્તાએ કરી જોએલા પ્રયોગના નિત્યનોધની પોથીમાંથી ઉતારા દાખલ કરેલા છે. એટલે આ પુસ્તકમાં લખેલા લેખો બીજા પુસ્તકના ઉતારા નથી, પરંતુ અજમાયશ કરેલા પ્રયોગોજ છે.

આ પુસ્તક માટે શ્રી મહાકાળ પુસ્તક ૧૮ ના પાનમાં એ પત્રના વ્યવસ્થાપક મહાત્મા રા. રા. છોટાલાલ જીવનલાલે નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય આપેલો છે.

શ્રી બાલાસ્તવન તથા દૈવીઅદ્ભુત ચમત્કાર (કર્તા રા. રા. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ તથા દેશીવૈદ્ય મૂલ્ય રૂ ૧-૦-૦ વિસનગર,) આ પુસ્તકના પૂર્વ ભાગમાં શ્રી મહામાયા શક્તિનાં ભક્તિપોષક રમ્ય પદોનો સંગ્રહ કર્યો છે, તથા ઉત્તર ભાગમાં કર્ત્તાએ પોતાના જીવનચરિત્રના કેટલાક ઉપયોગી પ્રસંગો લખ્યા છે આ પ્રસંગોમા તેમને પોતાના ઇષ્ટશ્રીદ્વારા સદ્ગુરુદ્વારા તથા વિવિધ સત્પુરુષોદ્વારા જે જે દૈવી ચમત્કારોનો અનુભવ થયો છે તેનું વર્ણન કરેલું છે. સંકલ્પશક્તિના તથા મેસ્મેરીઝમના પ્રયોગો કરવાનો ગ્રંથકર્તાને શોખ હોવાથી તે સંબંધમાં તેમજ પ્રેતાવાહનવિદ્યા સંબંધમાં તેમણે જે શોધ કર્યા છે તથા તે સબંધમાં જે જે ચમત્કારો તેમના અનુભવમાં આવ્યા છે તે સર્વેનું પણ સક્ષેપમા વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. ગ્રંથકર્તા આ લેખકના સંબંધમાં આવ્યા છે. તેઓ એક સરળ હૃદયના વિશુદ્ધ વૃત્તિવાળા ભક્તિમાન સજ્જન છે. તેમની તર્કશક્તિ અને આંતર સ્ફુરણ શક્તિ (intnitconal powers) માં ઉત્તરશક્તિ અધિક વિકાશને પામી છે અને તેથી જે પ્રસંગોમાં તાર્કિક પુરૂષને સામાન્ય જેવું ભાસે તેમાં તેમને ચમત્કાર ભાસે એ સ્વાભાવિક છે. શ્રદ્ધામાં રહેલા વિલક્ષણ બળનો મહિમા કેવળ તાર્કિકોએ હજી જાણવાનો છે. શ્રદ્ધાથી પ્રકટતા ચમત્કારોમાં વિશ્વાસવાળા પુરૂષોને આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા ચમત્કાર વિગેરે આનંદ આપ્યા વિના રહે તેમ નથી."

પુસ્તકના પ્રમાણમાં એ પુસ્તકની રાખેલી કીમત રૂ, ૧-૦-૦ની નજીવી જેવી છે. (ટપાલ ખર્ચ જુદુ.) તેમજ એ પુસ્તકની આવેલી કુલ રકમનો ખેરાતમાં શ્રી બાલાત્રિપુરાના પૂજન, અર્ચન, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્યાદિમાજ ઉપયોગ લેવાનો છે જેથી એક પંથ ને બે કાર્ય જેવું છે. માટે પુરૂષાર્થિજનોને ઉભય લાભ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તો નીચેને શિરનામે પત્રવ્યવહાર કરી અર્થસિદ્ધિ સફળ કરવી.

ચિકિત્સક ચૂ. ભોગીલાલ ત્રિ. વકીલ.
વિસનગર—ગુજરાત.

રક્તપિત્તના દરદી માટે ખુશખબર.

રક્તપિત્તનું દર્દ અસાધ્ય છે અને તે મહા રોગ છે. થોડા વખત ઉપર મુંબઇ જતાં મારા એક મિત્રના સ્નેહી એક ડાકટર અને દેશીવૈદ્યની મને મુલાકાત થઈ હતી. તેમની સાથેના સમાગમથી મને જણાયું હતું કે તેમણે કેટલાક રક્તપિત્તના દર્દીને આરામ કર્યો છે. અને તે દર્દીનો ગમે તેવો અસાધ્ય રોગ મટાડવા તેઓ હીમત રાખે છે. આરામ થયા પછી દર્દીની શક્તિ અનુસાર ધર્માદા ખાતે નાણાં આપવા તે ઇચ્છા જણાવે છે. આવા રોગથી પીડાતા દર્દીઓ જો મને લખી જણાવશે. તો હું તેમને લખી તે દર્દીને ખબર આપીશ.

આવા રોગ ઉપર રામબાણ દવાની શોધ લેવાની જરૂર છે.

સંપાદક ધન્વંતરી.

Registered No. B. 773.

પ્રાચીન આયુર્વેદ અને પાશ્ચાત્ય વૈદ્યવિદ્યાના નૂતન શોધખોળોના ઉત્તમ રહસ્યોને શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચતું લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક.

ધન્વંતરી.

DHANVANTARI

આ માસિક દરેક મહિનાની ૧૦ મી તારીખે બહાર પડે છે.

પુસ્તક ૧૯ મું. સપ્ટેમ્બર. અંક ૯.

સદ્‌ગત તંત્રી—ડૉ. મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારીઆકર.
એમ. સી. પી. એસ. એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક—બાલાપ્રસાદ ફાર્મસી-વીશનગર-ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથી ૨-૦-૦. છુટક નકલના ૦-૩-૦.

વિષયાનુક્રમ.

શ્રી સત્યવિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ—અમદાવાદ.



શ્રી ધન્વંતરયે નમઃ

ધન્વંતરી.

"Mens Sana in Corpore Sano"   "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧ લું.   સપ્ટેમ્બર ૧૯૦૮.   અંક ૯

સ્વરશાસ્ત્ર.

સોલા પ્રહર ચલે જણી, શ્વાસ પિંગલા માંહ;
યુગલ બરસ કાયા રહે, પીછે રહેનો નાહ. ૧૦

તીન રાત ઔર તીન દિન, ચલે દાહનો શ્વાસ;
સંવત્સર કાયા રહે, પીછે હોવે નાશ. ૧૧

સોલા દિન નિશ દિન ચલે, શ્વાસ ભાનકી ઔર;
જણ જાનો એક માસમેં. જીવ્ જાય તન છોર. ૧૨

નવ ભ્રકુટી સપ્ત શ્રવન, પંચતારકા જાન;
તીન નાક જીભ્યાઇકે, કાલભેદ પહીચાન. ૧૩

ભેદ ગુરૂસોં પાઇએ, ગુરૂ બિન લહે ન જ્ઞાન;
ચરણદાસ યોં કહત હૈ, ગુરૂપર વારૂં પ્રાન. ૧૪

એક માસ જો રેન દિન, ભાન દાહીનો હોય;
ચરણદાસ મત કહત હૈ, નર જીવે દિન દોય. ૧૫

નારી જો સુષમન ચલે, પાંચ ઘડી ઠરરાય;
પાંચ ઘડી સુષમન ચલે, તબહીં નર મર જાય. ૧૬

નહીં ચંદ સૂરજ નહીં, નહીં સુષમના બાલ;
સુખસેતી શ્વાસા ચલે, ઘડી ચાર મેં કાલ. ૧૭

ચાર દિનાં કે આઠ દિન, બારા કે દિન બીશ;
ઐસે જો ચંદા ચલે, અબ જાનો બડ ઈશ. ૧૮
તીન રાત ઔર તીન દિન, ચલે તત્વ આકાશ;
એક બરસ કાયા રહે, ફેર કાલ વિશ્વાસ. ૧૯
દિનકું તો ચંદા ચલે, ચલે રાતકું સૂર;
યહ નિશ્ચય કર જાનીએ, પ્રાનગવન બહુ દૂર. ૨૦
રાતચલે સ્વર ચંદમેં, દિનહુ સૂરજ બાલ;
એક મહીના લેાં યેાં ચલે, છઠ્ઠે મહીને કાલ. ૨૧

જ્ઞાનતંતુ વિના સ્પર્શ જ્ઞાન, સ્નાયુઓ વિના હલન ચલન, ફેફસાં વિના શ્વાસોશ્વાસ થતા, અને જઠર વગર પચન કરતું.

એક વિચિત્ર પ્રાણી.

'એમીબા (Amaeba) અથવા "પ્રોટોઝોઆ (Protozoa) નામના અતિ સૂક્ષ્મ તથા ઘણાજ સાદા પ્રાણી અથવા જંતુને મગજ કે જ્ઞાનતંતુઓ હોતાં નથી, અને તેમ છતાં હેને સ્પર્શજ્ઞાન કે લાગણી થતી માલૂમ પડે છે; તથા તે પ્રાણી ઇચ્છા કરતું, કેટલાક પદાર્થોમાંથી અમુકનેજ પસંદ કરતું, પોતાના માર્ગમા વિઘ્નો આવતાં તેમાંથી પોતાનો માર્ગ કાઢતું દેખાય છે. સ્નાયુઓની પેઠે સંકોચાવાની, મગજની માફક લાગણી તથા ઈચ્છા કરવાની (To feel and will), જઠર અથવા હોજરીની પેઠે ખોરાક પચાવવાની, જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરી શકે છે. અને તેમ છતાં આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે તેનેજ્ઞાનતંતુઓ, મગજ, સ્નાયુઓ, જઠર કે એવો કોઇ અવયવ કે ઇંદ્રિય નથી. તે ખાય છે, શ્વાસ લેછે, કામ કરે છે, તથા આરામ લે છે. જીવનસૂચક સર્વ સાદી ક્રિયાઓ તથા ચમત્કારો તે કરતું દેખાય છે. હાથી, ઘોડા, વ્હેલ નામની માછલી કે મનુષ્યને 'પ્રાણી' કહેવાનાં જેટલાં કારણો છે તે સર્વ કારણોને 'એમીબા' ને 'પ્રાણી'ની સંજ્ઞા આપવાની તરફેણમાં છે. ખરેખર, તે એકવિચિત્ર છતાં જીવતું પ્રાણી અથવા જંતુ છે. તેમ છતાં તે એટલું તો સૂક્ષ્મ છે કે એક સોયના અણીપરના પાણીના બીંદુમાં આવાં એકસો જંતુઓ છુટથી હરી ફરી શકે છે. આ પ્રાણીની હયાતીની વાત કોઈ ગાંડા માણસના ખમી ગયેલા મગજમાંથી નિકળી નથી, પરંતુ બળવાન સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રોવડે સેંકડો વિદ્વાન ડોકટરો તથા શાસ્ત્રાભિજ્ઞ પુરૂષો (Scientists) એ અવલોકન કરેલી તથા ઘણાં વર્ષથી જણાયલી વાત છે.

અપાર સામર્થ્ય.

અખંડ બ્રહ્માંડમાં સર્વ સ્થળે અને અણુ અણુમાં, આપણી નિકટમાં નિકટ પદાર્થમાં, તેમજ કરોડો મૈલને અંતરે રહેલા અને અત્યંત અંતરને લીધે બળવાનમાં બળવાન સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રથી પણ જોઇ શકાય નહિ તેવા એક દૂરના ગ્રહમાં, વ્યોમમાં, પૃથ્વિપર કે પાતાળમાં સર્વ સ્થળે અગાધ સામર્થ્ય, અપાર બળ, અગમ્ય પ્રભાવ પ્રસરી રહ્યેા છે. આવા અનંત મા-

સર્થ્યને લીધે કરોડો મણુ વજનની આપણી પૃથ્વિ, અને ત્હેનાથી અતિશય મ્હોટા ગ્રહો અને તે વિના બીજાં અસંખ્ય સૂર્યમંડળો અનાદિ કાળથી તિવ્ર વેગથી આકાશમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે. જ્યારે પરિક્ષિત રાજાને બ્રહ્મહત્યાના પાતકથી થયેલા અરાઢ જાતના કોઢ અતિશય દુઃખ આપવા લાગ્યા અને તેનો કાંઇ ઉપાય જડયો નહિ ત્યારે તેમણે શ્રી વ્યાસ ભગવાનની આરાધના કરી જેથી તેઓ પધાર્યા અને પરિક્ષિતરાજાને બોલાવવાનું પ્રયોજન પૂછયું. રાજાએ હાથ જોડી વિનતી કરી કે હું આ દુઃસહ વ્યાધિથી અત્યંત પીડાઉંછું, અને તેનો કંઇ ઉપાય જડતો નથી માટે આપ કૃપા કરી તેના નિવારણનો કોઇ ઉપાય જણાવો. ત્યારે વ્યાસ ભગવાને ઉત્તર આપ્યો કે હે રાજા! સર્વ દુઃખનું કારણ અજ્ઞાન, અને તે અજ્ઞાનને લીધે થતું અયોગ્ય આચરણ અને ઇશ્વરી અથવા કુદરતી નિયમોનો ભંગ એ છે, અને તેથી આવા અજ્ઞાનને લીધે થતાં પાપોથી ઉપજતા દુઃખમાંથી હમેશને માટે બચવાનો એકજ સરળ માર્ગ એ છે કે તે દુઃખના કારણ રૂપ અજ્ઞાનનો ગમે તેમ કરીને લય કરવો. આ રીતે જોતાં ત્હમારા દુઃખનું કારણુ બ્રહ્મહત્યા, અને બ્રહ્મહત્યાનું કારણ ક્રોધ છે; માટે તે ક્રોધ અને તેમાંથી ઉપજતી હત્યા અને રોગની પરંપરાનો ખરેખરો લય કરવાને માટે અસંખ્ય ઉત્તમ ચરિત્રો અને જ્ઞાનથી ભરપૂર તેમજ ત્હમારા વીર અને ધાર્મિક પુર્વજોના વૃત્તાંતથી પૂર્ણ શ્રી મહાભાતરનાં અરાઢે પર્વ શ્રદ્ધા પૂર્વક સાંભળવાથી ત્હમારા અરાઢે પ્રકારના કોઢ નાશ પામશે. આવી કથા કરનાર પવિત્ર રૂષિ શ્રી શુકદેવજી મળ્યા ત્હેમણે એવી શરતે કથા સંભળાવવાનું કબુલ કર્યું કે આખાં અરાઢે પર્વ શ્રદ્ધા પૂર્વક સાંભળવાં અને વચ્ચે કુતર્ક કે શંકાઓ કરવી નહિ. પરંતુ આખી અરાઢે અધ્યાયની કથા પૂર્ણ પણે સાંભળ્યા પછી જે શંકાઓ બાકી રહે તેનું સમાધાન પૂછવું. આ પ્રમાણે ન કરતાં કથામાં વચ્ચે જો ત્હમે શંકાઓ અને કુતર્કો ઉઠાવશો તો હુ કથા અધૂરી મૂકી ચાલ્યો જઇશ અને ત્હમારા કોઢ મટયા વિનાના રહી જશે. પરિક્ષિત રાજાએ તે વાત કબુલ કરી અને કથાનો આરંભ થયો. આદિ પર્વથી શરૂ કરી ભિષ્મ પર્વ સુધીમાં તો રાજાએ બરાબર શ્રદ્ધા પૂર્વક સાંભળ્યા કર્યું, પરંતુ પછી યુદ્ધનું વર્ણન શરૂ થતાં અને તેમાં અર્જુન, ભીમ વિગેરેનાં પરાક્રમો સાંભળીને તેમનોજ વંશજ રાજા પરિક્ષિત દિંગ થઇ જવા લાગ્યો. એમ કરતાં કરતાં શુકદેવજી બોલ્યા "યુદ્ધમાં એક પ્રસંગે ભીમને એટલો તો ક્રોધ અને શૂર ચઢ્યાં કે કૌરવોના હાથીઓને પગેથી પકડી એવાતો જોરથી આકાશમાં ઉરાડ્યા કે તેઓનાં ખોખાં આજ દિન સુધી, હે પરિક્ષિત રાજા, વ્યોમમાં ભમ્યા કરે છે!" આ છેલ્લા શબ્દો સાંભળીને રાજા પરિક્ષિતનું મ્હોં આશ્ચર્યથી પ્હોળું થઇ ગયું અને ત્હેમની શ્રદ્ધા રહી શકી નહિ, અને બોલ્યા કે કુરૂક્ષેત્રનું યુદ્ધ થયાને બે પેઢીઓ થઇ ગઇ ત્યાં સુધી ભીમે ફેંકેલા હસ્તિઓ આકાશમાં ભમ્યા કરે એ કેટલી આશ્ચર્યની વાત! આવા તાઢા પ્હોરના તડાકા તે કેમ મનાય? અને તે સાંભળવાથી પુન્ય પણ શું? વિગેરે. શુક ભગવાને રાજાને એક વખત કથા પૂરે પૂરી સાંભળી લેઇ પછીથી શંકાઓ ઉઠાવવા અને તેનું સમાધાન પૂછવા ઘણું સમજાવ્યું; પણ રાજાએ માન્યું નહિ, અને તેથી શુકદેવજીએ કથા અધૂરી રાખી પોતાના યોગ બળથી રાજાના મનનું સમાધાન કરી આપ્યું; પણ આગળની શરત પ્રમાણે, તેઓ કથા અધૂરી મૂકી ચાલ્યા ગયા. અને તેથી "संशयात्मा विनश्यति" એ શ્રી કૃષ્ણભગવાનના વચનાનુસાર રાજાના કેટલાક કોઢ મટયા વિના રહી ગયા.

રાજા પરિક્ષિતની પેઠે ઘણાં અધીરાં મનુષ્યો પોતે નહિ સાંભળેલી, અથવા પોતે માની બેઠેલા સિદ્ધાંતોથી ઉલટી લાગતી વાત સાંભળતાંજ બહુ અધીરા બની જાય છે, અને સામા માણસની વાત પૂરી સાંભળવા કે ત્હેના શબ્દો ઉપર શાન્તિથી વિચાર કરવા જેટલો આત્મસંયમ વાપરી શકતા નથી, અને તેનું પરિણામ થોડું અથવા વધારે નુકશાનકારક નિવડે છે. જુદી જુદી વિદ્યા અને કળાઓમાં અને ખાસ કરીને વૈદકશાસ્ત્ર અને શસ્ત્રક્રિયામાં દિન પ્રતિદિન જે નવીન શોધો તથા વધારા થતા જાય છે તેનો આપણે ધીરજથી શાન્ત મને વિચાર કરવો જોઇયે, એટલું કહી આપણે પાછા આપણે મૂળ વિષય પર આવીએ.

આપણી પૃથ્વિનું વજન ૧૫,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦. (અથવા ૧૫× ૧૦૨૦) ટન છે ! અને દરેક ટનનો (ભાર લગભગ છપ્પન મણ છે. તેમ છતાં સૂર્ય સાથે સરખાવતાં આપણી પૃથ્વિ માત્ર એક અણુ જેટલી ન્હાની લાગે છે. આપણી પૃથ્વિની આસપાસ મિત્રની પેઠે આનંદમાં હમેશ ફર્યાં કરતો ચંદ્ર આપણાથી ૨૩૮૦૦૦ (બે લાખ આડત્રીસ હજાર) મૈલને અંતરે છે; અને તો પણ સૂર્ય એટલો તો મ્હોટો છે કે જો પૃથ્વિને સૂર્યના મધ્ય બિંદુએ મૂકવામાં આવે તો ત્યાં ચંદ્ર પૃથ્વિની આસપાસ હાલની માફક ૨૩૮૦૦૦ મૈલને અંતરે ફર્યાં કરે એટલુંજ નહિ પણ સૂર્યની બ્હારની સપાટી અને ચંદ્રવચ્ચે ૨૦૦૦૦૦ (બે લાખ) મૈલની મોકળાશ રહે ! વ્યોમમાં રહેલા નજીકમાં નજીક સ્થિર તારાઓમાંનો એક તારો આપણા સૂર્ય કરતાં સો ગણો મ્હોટો છે અને બીજા તારાઓ તો તેથી પણ મ્હોટા હોવાનો બહુ સંભવ છે. આપણી પૃથ્વિ આકાશમાં દર સેકન્ડે ઓગણીસ મૈલની ઝડપથી સૂર્યની આસપાસ ફરી રહી છે. હવે, પાંચ શેર વજનના એક ગોળાને તેટલીજ ઝડપથી હવામાં દારૂ ભરેલી તોપ વડે ઉરાડવા માટે બે ટન, એટલે ગોળાના વજન કરતાં ૮૦૦ ગણો વધારે દારૂ જોઇયે છીયે. આ ઉપરથી, હાલમાં પૃથ્વિ જેટલી ઝડપથી ફરે છે તેટલી ઝડપથી તેને ચલાવવાનું બળ જો દારૂગોળો ફોડી ઉપજાવવું હોય તો ઓછામાં ઓછો ૬૦૦,૦૦,૦૦ (અથવા ૬×૧૦૨૦) ટન દારૂ જોઇયે. (હિસાબ કરતાં ઉપર પ્રમાણે ઓછો દારૂ વરવાનું કારણ એ છે કે ગોળીને હવાનું ઘર્ષણ નડે છે, પરંતુ પૃથ્વિનું વાતાવરણ તો તેની સાથે ફરતું હોવાથી અને આકાશ (Ether) જેમાં તે આગળ વધે છે તેનું ઘર્ષણ નહિ જેવું છે એમ ધારવામાં આવે છે.

હવે આ ઉપરથી પૃથ્વિ કરતાં ઘણાજ મ્હોટા ગુરૂ અને શનિ નામના ગ્રહોને ફેરવવાને, તથા જેની કલ્પના પણ ન થઇ શકે તેવા મ્હોટા આપણા સૂર્ય અને તેનાથી પણ અતિશય વધારે મ્હોટા, અનંત આકાશમાં જ્યાં ત્યાં પથરાઇ વળેલા, બીજા સૂર્યો, તથા તેમને લગતાં સૂર્યમંડળોને ગતિમાન રાખવાને માટે કેટલું બધું અગાધ સામર્થ્ય વપરાયા કરતું હશે તેનો ખ્યાલ ન્હાના સરખા મગજવાળું મનુષ્ય શું કરી શકવા સમર્થ છે ! આવા અગાધ બળ તથા પ્રભાવનો વિચાર કર્યા પછી, તથા તેજ સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જંતુની પચનક્રિયા, જંગલના એક ખુણામાં ઉગતા ન્હાના સરખા એક છોડવાની વૃદ્ધિ, તથા મહાસાગરોના તળીયે કે પર્વતો ઉપર કે ખીણોમાં વસતાં ન્હાનાં પ્રાણીઓની કેટલી બુદ્ધિપૂર્વક સંભાળ લે છે તેનો વિચાર કરીને કોણ કહી શકશે કે પરમાત્મા સર્વ શક્તિમાન, સર્વજ્ઞ, તથા સર્વ વ્યાપક નથી ! મનુષ્યો ! જરા વિચાર કરો કે પ્રભુ વિના બીજું શું છે ! ત્હેમના વિના આપણે શું કરી શકીયે છીયે ? માટે નિર્બળતા, અજ્ઞાન, દુઃખ, શોક, વિગેરેનો નાશ કરવા તથા પરમ આનંદ પ્રાપ્ત

કરવા પોતાના આત્મારૂપ શ્રી પરમાત્મા સાથે સંયમાદિથી યોગ સાધો. પ્રભુ આપણને તે કાર્યમાં સ્હાય અર્પો. અસ્તુ!

આપણું કર્ત્તવ્ય.

ડાક્ટરો અને વૈદ્યો પોતાની એક મ્હોટામાં મ્હોટી ફરજ બજાવવામા બહુજ પ્રમાદ સેવે છે. કુદરતના અને આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરનાર ગુન્હેગારો જેમને સાધારણ રીતે 'રોગીઓ' કહેવામાં આવે છે, તેઓ જ્યારે ડાક્ટર કે વૈદ્ય પાસે ઉપચાર માટે જાય છે ત્યારે તે દરદી પાસેથી વધારેમાં વધારે પૈસા કઢાવવા ઉપર; અને ઓછામાં ઓછી માથાકૂટ, તથા થોડામાં થોડો વખત ગાળવા ઉપર નજર રાખી સ્વાર્થને લીધે કે કાંતો પ્રમાદ કે અજ્ઞાનને લીધે ડાક્ટરો તથા વૈદ્યો દરદીને રોગનું ખરૂં કારણ, તથા ભવિષ્યમાં તેવી રીતે તે ફરીથી વ્યાધિગ્રસ્ત ન થાય તેવું જ્ઞાન આપવાને બદલે તેના મોંઘા પૈસા લેઇ બદલામાં વિષ રૂપ દવાઓના રગડા તથા પડીકાં આપી ઝટ લેઇને તેમને વિદાય કરે છે અને આશામાં ને આશામાં બિચારાઓને દરરોજ ધક્કા ખવરાવી તેમનાં વિત્ત તથા બળનું હરણ કરે છે. આ કેટલી ખેદ જનક વાર્તા છે! આયુર્વેદનો, વૈદકશાસ્ત્રનો, તથા તેનો અભ્યાસ કરી તેપર નિર્વાહ ચલાવનાર ડાક્ટરો તથા વૈદ્યોનો ખાસ ઉપયોગ તથા ત્હેમની મૂખ્ય ફરજ રોગને થતા અટકાવવાની છે. અને તે થતા અટકે તેવા જ્ઞાનનો ફેલાવો કરવામાં ત્હેમના સમયનો મ્હોટો ભાગ ગાળવાની, ત્હેમના સંબંધમાં આવતા રોગીઓ તથા અન્ય મનુષ્યોને રોગ થવાનાં કારણો અને આરોગ્ય રહેવાના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાની, આરોગ્યના ઇશ્વરકૃત નિયમોનો ભંગ કરી રોગી બનનાર દરદી, માનવકૃત કાયદાના ભંગ કરનાર ગુન્હેગાર કરતાં વધારે પાપી તથા અપરાધિ છે તે વાત સમજાવવાની, તથા "Every Sick man is a rascal" (દરેક રોગી માણસ હરામખોર તથા પાપી છે.) એ સુવિખ્યાત ડૉ. એબરનેથીના કટુ શબ્દોમાં રહેલા સત્યની, અને થયેલા વ્યાધિનાં જડમૂળ શરીરમાંથી ઉખેડી નાખવાના કુદરતી ઉપાયોની સમજુતી તથા જ્ઞાન આપવાની દરેક ડાક્ટર તથા વૈદ્યની પવિત્ર તથા મુખ્ય ફરજ છે. નીચ સ્વાર્થ તથા ક્ષુદ્ર પ્રમાદ તજી જ્યાં સુધી વૈદકશાસ્ત્રના ઉપાસકો આ પ્રકારના પોતાના પ્રથમ કર્તવ્યમાં નહિ જોડાય, તથા જનસમાજ જ્યાંસુધી મંગળ કે ચંદ્ર, ગુરૂ કે સૂર્યમાં વસ્તી છે કે નહિ, ત્યાંના લોક કેટલા ઉંચા કે ટૂંકા છે. ત્યાં પર્વતો તથા નદિયો છે કે નહિ, લિંકનશાયર કે કાર્નવૉલ પ્રગણાઓમાં કેટલી નદિયો તથા ગામો છે, આલ્પ્સ પર્વત કેટલો ઉંચો છે, કે એમેઝોન કેટલી લાંબી છે; વળી તીમ્બક્તુના જંગલી લોકોમાં અક્કલ છે કે નહિ, વાંદરાંની ભાષા (The Simious Languages) નો શબ્દકોષ કેટલા દિવસમાં મોઢે કરી શકાય, પીળા સમુદ્રમાં બુડી ગયેલા વ્હાણમાં કેટલાં માણસ બેઠેલાં હતાં, નવામાં નવી ફેશનની ટોપી હાલમાં કયી નિકળી છે એ વિગેરે અસંખ્ય નિરૂપયોગી અથવા ઓછા અગત્યના વિષયો જાણવા તરફ વધારે પ્રીતિ તથા આતુરતા બતાવ્યા કરશે, અને જ્યાં સુધી મનુષ્યો પોતાની અત્યંત નિકટના તથા સર્વ સુખના સાધનરૂપ પોતાનાં શરીરની બનાવટ તથા તેને આરોગ્ય રાખવાના અતિશય ઉપયોગી વિષય તરફ દુર્લક્ષ કરી અજ્ઞાન રહેશે, ત્યાં સુધી દિનપ્રતિદિન રોગની વૃદ્ધિ, વ્યાધિની પીડા, દાક્તરોની મ્હોટી મ્હોટી ફી, અલ્પાયુષ્ય, નિર્બળતા, મરણની

સંખ્યા, તથા મરનારનાં સંબંધિઓના રડાપિટા વધતાજ જશે.

પ્રિય ભાઇઓ, ઉપરના મ્હારા તીખા તથા કડુ શબ્દોનો 'ડોઝ' (Dose) સારા હેતુથી તથા નિર્મળ ઉદ્દેશથી આપેલો જાણી તે પી જવા કૃપા કરશો. તે પીવાથી કદાચ મ્હોંહું તો બગડશે, પરંતુ બીજી દવાઓની પેઠે તે નુકશાન નહિ કરે; પણ ઉલટો બહુજ લાભ આપશે. અસંખ્ય રોગોથી અજ્ઞાનને લીધે પીડાતાં હજારો મનુષ્યજાતીનાં ભાઇ બ્હેનોનું દુઃખ જોઇને, તથા તે રોગોથી તથા તજ્જન્ય કષ્ટમાંથી તેમને બચાવવાના ઉપાયોનું જ્ઞાન હોવા છતાં તે લોકોમાં બહુ ફેલાવવાનો પ્રયત્ન મ્હારા ડાકટર તથા વૈદ્યવર જેવા પુજ્ય પુરૂષો ખરા મનથી ઉત્સાહ પૂર્વક કરતા નથી તે જોઇને મ્હારા લાગણી વાળા હૃદયને બહુ લાગી આવવાથી ઘણી વાર મ્હારા ઉદ્ગારોમાં તિવ્રતા આવી જાય છે. પણ વિચારવાન પુરૂષો વિષયના મહત્વ તથા લેખકના શુદ્ધ ઉદ્દેશપર લક્ષ આપી તેની નમ્ર વિનતી સ્વિકારવા તથા બહુ નામી તથા બહુ રૂપ ધારી દુષ્ટ વ્યાધી રૂપ વિકાળ રાક્ષસનો જ્ઞાનરૂપી અસિથી ધ્વંસ કરવામાં પોતાથી બનતી સ્હાય આપશે તથા આવા સદ્કર્તવ્યમાં પરમાત્મા પણ આપણને સ્હાય થશે એવી શુભેચ્છા સહ વિરમાય છે. અસ્તુ.

બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં.

બાલ્યાવસ્થાના વિષય વિષેનું જ્ઞાન અત્યંત આવશ્યક છે. કારણ તે વખતેજ ભવિષ્યની સર્વ પ્રકારની ઉન્નતીનો પાયો નખાય છે, માટે યોગ્ય પ્રકારે બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે સર્વ સ્ત્રી પુરૂષોએ બહુ લક્ષ આપવા જેવી બાબત છે. આ વિષયના અજ્ઞાનને લીધે જીવતાં જન્મેલાં બાળકોની સંખ્યામાંથી અડધો અડધ તો પાંચ વર્ષની ઉમ્મર થતા પહેલાંજ મરણનાં ભોગ થઇ પડે છે એમ સત્તાવાર સરકારી 'રીપોર્ટ' પરથી માલમ પડે છે. આ શું ઓછા ખેદની વાત છે? જ્યારે યોગ્ય પ્રકારની સંભાળ અને સારવારથી ઉછેરેલાં સર્વ બાળકો ન્હાની ઉમ્મરમાં મરણના ભોગ થઇ પડતાં અટકવાના અસંખ્ય દાખલા બને છે ત્યારે બાળકોના આરોગ્ય અને બળનું શી રીતે સંરક્ષણ કરવું તે વિષેનું જ્ઞાન મેળવવાની પવિત્ર ફરજ તરફ દુર્લક્ષ કરી, પોતેજ ઉત્પન્ન કરેલાં નિરાધાર બાળકોને અજ્ઞાન અને એ હત્યારીથી [illegible] મૂખમાં હોમનાર માબાપોને ઘોર ખુનીઓ કેમ ન ગણવાં? અજ્ઞાન એ પાપ, અને દુઃખનું માત્ર બીજુ નામ છે, વસ્તુત; અજ્ઞાન, પાપ, દુઃખ એ પણ એકજ છે.

ભવિષ્યમાં જ્યારે જ્ઞાનનો બહોળો ફેલાવો થશે અને મનુષ્યો પોતાની સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિનો પાયો શરીરને ગણી સૌથી પ્રથમ "**शरीरमाद्यं खलुधर्म साधनम**" એ સૂત્રને અનુસરીને પોતાનાં "તનુમંદિરો" ને પવિત્ર અને સુદૃઢ બનાવવા ઉપર લક્ષ આપવા માંડશે, અને રાજ્ય સત્તા તથા સમાજ અજ્ઞાન માબાપોથી નિરાધાર બાળકોને થતાં અન્યાય તથા હાનિ અટકાવવા તરફ પૂરતું ધ્યાન આપી યોગ્ય કાયદા ઘડશે, ત્યારે ફક્ત નિરોગ સ્ત્રી પુરૂષોનેજ પરણવા અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની છુટ આપવામાં આવશે; પરંતુ જો આવા ઉત્તમ ભવિષ્યને આપણે વર્તમાનકાળમાં લાવવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરીયે, એટલે કે, જ્ઞાનના ખુબ પ્રસારથી અને સુદૃઢ આરોગ્ય અને પૂર્ણ યુવાવસ્થાએ પહોંચ્યા પછી જ સ્ત્રી પુરૂષોથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેવી વ્યવસ્થા કરીયે તો પ્રજા બહુ ખુબસુરત થવાનો, બળવાન બાળકોથી દેશ ઉભરાઇ જ-

વાનો, અસંખ્ય બાળકોનાં અકાળ મરણો અટકવાનો, અને દેશની સર્વોત્કૃષ્ટ ઉન્નતિ થવાનો સંભવ નિઃસંશય આવ્યા વિના રહેજ નહિ. જ્યાં સૂધી આમ નહિ કરવામાં આવે, અને હાલ ચાલે છે તેવીજ સ્થિતિ ચાલુ રાખવામાં આવશે ત્યાં સૂધી નિર્બળ, રોગી, અને લગ્નને માટે ના લાયક સ્ત્રી પુરૂષોના સંબંધથી તકલદી, દૂબળાં, કદરૂપાં, ખોડવાળાં. ઠીંગણાં અને અલ્પાયુષ્યી બાળકોની ભુંજરવાડથી દેશ ઉભરાતો રહેશે. અસંખ્ય જીવોને અયોગ્ય માબાપો અન્ય લોકમાંથી મનુષ્ય લોકમાં ઘસડીઆણી પોતાને ઘેર જન્મ લેવરાવે છે, પછી અજ્ઞાનથી અને બે દરકારીથી તે બિચારાને કેટલાએ રોગોથી રીબાવીને પાંચ વર્ષની વય થતા પૂર્વે તેમને પાછા આ દુનિયામાંથી હડસેલી મૂકે છે! કેટલા અસંખ્ય જીવોને આમ ગર્ભવાસનું દુઃખ સહેવાનો અને આવવા જવાનો ફોકટ ફેરો પડે છે! આતું પાપ પણ અજ્ઞાન માતા પિતાઓને શિર છે.

યૂરોપ અને અને અમેરિકા ખંડના લોકો પોતાનાં ઢોર તથા બીજાં પ્રાણીઓને ઉછેરવાં ઉપર જેટલું ધ્યાન આપે છે તેથી પા ભાગ જેટલું પણ લક્ષ આપણે આપણાં બાળકોને ઉછેરવા પર આપતા નથી. ત્યાંના લોકોએ ઉત્તમ પ્રકારના ઘોડા, કૂતરા, પોપટ, વિગેરે પ્રાણીઓ કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવાં, કેવાં નર માદાથી અને તેઓ કેટલી ઉમ્મરનાં હોય તો ઉત્તમ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય, તેમને શો ખોરાક અનુકુળ છે, તેમને બળવાન અને આરોગ્ય રાખવાને માટે શાની શાની જરૂર છે વિગેરે બાબતોનો ખૂબ અભ્યાસ કરી મ્હોટાં મ્હોટાં પુસ્તકો લખ્યાં છે તથા તે શીખવવામાં આવે છે. અરે ! ભુંડ તથા કુક્કર જેવાં હલકાં પ્રાણીઓને પણ તેઓ કેવી સંભાળથી ઉછેરે છે ! ત્યારે આપણા દેશમાં જન્મેલાં બાળકો ઉપર યૂરોપનાં કુક્કર જેટલું પણ લક્ષ અપાતું નથી તે શું ઓછા ખેદની વાત છે? શું આર્ય સંતાનોની કિંમત યૂરોપ અમેરિકાનાં કુક્કર જેટલી પણ નહિ? એમ કેમ બને? એ આર્ય સંતાનોમાં હજુએ આપણા પૂર્વજોનું ઉત્તમ શોણીત વહે છે; હજુ કેટલાએ ઋષિઓ, યોદ્ધાઓ, સતિઓ, વિગેરેની ભસ્મથી પોષાયલી ભૂમીના અન્નથી તે બાળકોનું શરીર બંધાય છે; આપણા વીર પૂર્વજોના છેલ્લા શ્વાસથી પવિત્ર બનેલી હવામાં રહેલા જીવનતત્વથી તેઓને ખૂમારી ચઢે છે; હજુ કેટલાએ મહર્ષિઓ અને સ્વદેશ ભક્તોનાં ચરણ પખાળી પવિત્ર થયેલી નદિઓનાં જળ તેમની તૃષા છીપાવી તેમનામાં સ્વદેશ ભક્તિ રેડવાને તૈયાર છે તો શા માટે, ઓ માતા પિતાઓ, આવાં ઉત્તમ બાળકોને સારી રીતે ઉછેરી વીર અને સદગુણી પ્રજાનાં માબાપ થવાનો અલભ્ય લાભ બેદરકારીથી જવા દેઇ દેશને દુઃખમાં સડયા કરવા દો છો? તમારા ઉપર, અને તમે જે પ્રજા ઉત્પન્ન કરશો તે ઉપર, આપણા ભવિષ્યનો આધાર છે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની બરાબર યોગ્યતા સ્ત્રીમાં વીસ વર્ષે અને પુરૂષમાં પચીસ વર્ષે આવે છે. આ વયેજ તેમનું શરીર પૂર્ણ પણે બંધાઇ રહે છે અને તેથી એ ઉમ્મરનાંજ સ્ત્રી પુરૂષો એક બીજાનાં બરોબરીયાં થઇ શકે છે. ઘરડા માણસોને ન્હાની બાળકીઓ પરણવા દેવાની અથવા કજોડાં કે બાળ લગ્નની જરાએ છૂટ આપી શકાય નહિ. કારણ તેથી બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થઈ શકતી નથી. એ ઉપરાંત માતા પિતાએ આરોગ્યના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરવું જોઇયે અને તેમાં ખાસ કરીને માતાએ તો આ બાબતમાં પૂર્ણ ધ્યાન આપવું જોઇયે કારણ તેના વર્તન અને સ્થિતિ ઉપર બાળકનાં સુખનો બહુ આધાર રહે છે. ગર્ભાવસ્થાના સર્વ સમયમાં તેણે નિયમીત રીતે રહેવું જોઇયે; ફક્ત સાદો ખોરાક, દરરોજ થોડો

થેાડો વ્યાયામ (કસરત), અને હમેશાં ચેાખ્ખી હવામાંજ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાને રિવાજ રાખવેા; દરરોજ બરાબર સ્નાનથી ત્વચા સાફ રાખવી કે જેથી શરીરમાં મળ કે કચરા એકઠેા થવા ન પામે, આ રીતે વર્તવાથી પેાતાનું આરેાગ્ય સુધરશે એટલુંજ નહિ પણ ગર્ભમાં રહેલું બાળક પણ બળવાન બનશે, ગર્ભાવસ્થામાં નેપાળેા, દીવેલ કે એવા બીજો કોઇ જુલાબ નહિ લેવાની માતાઓને આ સ્થળે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે; કારણ તેમ કરવાથી ગર્ભપાત, અથવા અધુરે માસે બાળકનેા જન્મ થવાનેા કે બીજી કેાઇ રીતે પેાતાને તથા બાળકને નુકશાન થવાનેા સંભવ છે. ગર્ભાવસ્થામાં ચ્હા, કોફી, તથા અન્ય ગરમ પદાર્થો પીવાથી પણ બહુ નુકશાન થાય છે. આ વખતે માટી કેાયલા વિગેરે ખાવાની ટેવ તેા બહુજ હાનિકારક છે. ભય, ચિંતા, ક્રેાધ વિગેરે વિકારેાની પણ બાળક ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે માટે તેમાંથી મુક્ત રહેવા સાવચેત રહેવું તેમજ બાળકને જેવું કરવું હોય તેવાજ વિચારેા માતાએ ઘણું ખરું કરવા જોઇયે. માતાપિતાના મનની અસર બાળકપર કેટલી બધી થાય છે તે અન્ય સ્થળે જણાવીશું.

બાળક જન્મે ત્યારે સૈાથી પહેલાં તેા તેને એક ફ્લેનલના કકડામાં વિંટાળી પછી માને બરાબર ગેાઠે તેમ સુવાડવી. પછી બાળકને ગરમ પાણીથી નરમ સાબુ લેઇ ન્હવરાવી સાફ કરવું, તે પછી કાળજીથી તેને કેારું કરવું. પણ પછી તેને ડગલી કે ઝભલાં પહેરાવવામાં આવે છે તેમ ન કરતાં, સાધારણ રીતે તેના હાથ પગ વિગેરે અવયવેા બરાબર છૂટથી હાલી શકે તેમ કેાઇ પણ જગાએ તણાય નહિ તેવા કપડામાં ઢબુરવું. નવા જન્મેલા બાળકને થેાડા દિવસ બહુ પ્રકાશમાં લેઇ જવું નહિ કારણ તેમ કરવાથી તેની આંખને તિવ્ર પ્રકાશ ખમવાની ટેવ ન હેાવાથી બહુ નુકશાન થવાનેા સંભવ છે. બાળકને ગળથુથીનેા રગડેા ચવાનેા તેમજ તેનું પેટ સાફ કરવા રેચ કે જુલાબ આપવાનેા રિવાજ બહુજ ખરાબ છે. કારણ તેવા પદાર્થો બાળકને તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. માના દુધ શિવાય તલ માત્ર પણ અન્ય કેાઇ પદાર્થ તેની જઠરમાં નાંખવેા નજોઇયે. બાળકના જન્મથી તે મ્હોટું થાય ત્યાં સુધી જુદે જુદે વખતે જેવા જેવા પદાર્થોની બાળકને જરૂર હોય છે તેવાં તેવાં તત્વેાના યેાગ્ય પ્રમાણ વાળુંજ ધાવણ કુદરતી રીતેજ માને આવે છે. પહેલા બે ત્રણ દિવસનું ધાવણ સ્વાભાવિક રીતેજ રેચક હોય છે અને તેથી એ ધાવણ ધાવવાથી બાળકને સુક્ષ્મ રેચ લાગી તેનાં આંતરડાંમાં ભરાયલેા કાળેા મળ આપેાઆપ નીકળી જાય છે. માને ધાવણ તરત ન આવે તેાપણ બાળકને ધાવવા વળગાડવું કે જેથી સ્તન તરફ લેાહી ખેંચાઇ આવી ધાવણ આવવા માંડશે; પહેલાં થેાડું થેાડું આવતાં થેાડા વખત પછી પુરતું આવવા માંડશે. આમ કરવું એ ઘણી સારી રીત છે, અને તેથી ઘણી અડચણેા દૂર થાય છે, પહેલું ધાવણ બહુ મલાઇ વાળું હોય છે અને તેથી તે ધાવણ જ્યારે બાળક ધાવે છે ત્યારે તે એક કુદરતી રેચ તરીકે કામ કરી તેનાં આંતરડાંનેા મળ બ્હાર કાઢી નાંખવામાં મદદ કરે છે, બાળકના નાળને, બહુ નજીકથી કાપવેા નહિ કારણ તેમ કરવાથી પીડા થવાનેા કે ડુંટી પાકવાનેા સંભવ છે. તે કાપ્યા પછી બાકીના ભાગને મલમલના પટાથી બાંધી રાખવેા કે જેથી તે તણાઇને પાકી ઉઠે નહિ. ઉપર પ્રમાણે કરવાથી તે સુકાઈ જઇ ઘણું કરી ચેાથે દિવસે ખરી પડશે. જો ડુંટી આગળથી ગીરહને પાકવા જેવું જણાય તેા એક પૈસેા અથવા તે વાજ આકારનેા એક સીસાના પતરાનેા કટકેા એક કપડાના પટામાં શીની લેઇ તે ધાતુનેા કટકેા ડુંટી ઉપર આવે તેમ બાંધવેા. જો માને ધઉંના બીજા પદાર્થ સાથે કેટલાંક લી-

લાં રસવાળાં ફળ ખાવા આપવામાં આવે તો તેને ત્રીજે કે બીજા કોઇ દિવસે જુલાબ લેવાની જરૂર પડશે નહિ. આવી સાધારણ બાબતો વિષે લંબાણથી લખવાનું કારણ એજ કે ઘણા દાખલાઓમાં સુયાણીઓ અને બીજાં સારવાર કરનાર મનુષ્યોના અજ્ઞાનને લીધે બહુ પીડા અને દુઃખમાં પડવું પડે છે. સુવાવડમાં જેમ બને તેમ ઓછા ઉકાળા અને દવાઓ આપવામાં આવે તેમ સારૂં. વળી શરીરમાં તાકત લાવવા માટે આપણા લોકો ધારે છે તેટલા બા" પ્રમાણમાં ઘી ખાવાની જરૂર નથી. બહુ ઘીથી અજીર્ણ થઇ બાળકને પણ બહુવાર ચુંક આ છે અને તે રડવા માંડતાં માબાપ તેનું કારણ બરાબર સમજી શકતાં નથી અને તેથી કં કંઇ દવાઓ ઉપરા ઉપરી બિચારા બાળકને પાવામાં આવે છે અને તેનું શરીર વિષમય બનેછે

આ સમયે સ્વચ્છતાની અત્યંત અગત્ય છે. પરંતુ આપણે અહિંના સુવાવડના ઓરડાને વિચાર કરતાંજ ચિતરી અને કમકમાટ છૂટયા વિના રહેતો નથી. એક ભાંગ્યો તૂટયો તથા મેલે ખાટલો, ગંદા અને ગંધાતા ગાભાની ગોદડીઓ, અંધારો મીણ તાજી હવા કે પ્રકાશના લેઃ પણ સંચાર વિનાનો અને દુર્ગંધ મારતા ખાળવાળો ઓરડો, તે ઉપરાંત સાસુઓના કકળા અને અજ્ઞાન સ્ત્રીઓની કચ તથા રોઢ ડહાપણ એ સર્વ સુવાવડનાં સાધનો હોય છે. સુવાવડીના શરીરપરનાં કપડાં પણ બહુજ વાસ મારતાં હોય છે. અરે આવા અજ્ઞાનમાંથી અને અતિશય મલીનતામાંથી હિંદુ સ્ત્રીઓને કોણ બચાવે?

બનતાં સુધી સર્વ માતાઓએ પોતેજ પોતાનાં બાળકોને ધવરાવવાં જોઇએ. આનુ કારણ એ છે કે માનું ધાવણ તે બાળકનો સ્વાભાવિક ખોરાક છે, અને જેમ જેમ બાળ મ્હોટું થતું જાય છે તેમ તેમ માનું ધાવણ પણ બદલાતું જાય છે અને તેથી તેને જે ઉમરે જેવું પોષણ જોઇયે તેવુંજ બરોબર મળી રહે છે. આ કારણથી, દાખલા તરીકે, એક માસના બાળકને છ કે નવ માસના બાળકવાળી ધાવતું ધાવણ ધવરાવવું સલાહ કારક નથી. પણ જ્યારે બાળકને તેમની માનું ધાવણ ન આપતા ગાયના દુધ ઉપર રાખવામાં આવે છે ત્યારે ઘણે પ્રસંગે એક માસના બાળકને આઠ નવ માસ ઉપર વિયાયલી ગાયનું દુધ મળે છે. એ ઉપરાંત વળી ગાયનું દુધ માના ધાવણ કરતાં જુદા પ્રકારનું હોય છે અને તે બાળકને ભારે પડે છે. આ સર્વ વિવેચન ઉપરથી બાળકોનાં મ્હોટી સંખ્યામાં થતાં મરણનાં કેટલાંક કારણ આપણને સમજાય છે. જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને ધવરાવતી નથી તેમને પાછળથી શરીરમાં બહુ મેદ વધી જવાનો અને ખરજવાં અને પાઠાં જેવા રોગો થવાનો ભય રહે છે. બીજી યાદ રાખવા જેવી બાબત એ છે કે બાળક દુધ અથવા ધાવણ ત્રણ કલાક વગર પચાવી શકતું નથી, અને તેથી વારે ઘડીએ બાળકને ધવરાવવાથી અજીર્ણ, ચુંક, ઝાડો, તાણ, વિગેરે દરદોથી તે પિડાવાનો સંભવ છે. જ્યારે બાળક ઉલટીમાં ધાવણ પાછું કાઢે ત્યારે આપણે નક્કી જાણવું કે તેને બહુજ ધવરાવવામાં કે દુધ પાવામાં આવ્યું છે, અને તેથી તેને ધાવણ નિયમસર અને થોડા થોડા પ્રમાણમાંજ આપવાની તરત વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ જ્યારે જ્યારે બાળક કોઇપણ કારણથી રડે કે તરતજ તેને ધવરાવવાની ટેવ પાડે છે અને તેથી બાળકને અજીર્ણ, અતિસાર વિગેરે દરદો થાય છે. બાળક નાજુક હોવાથી મ્હોટાં માણસ કરતાં પણ વધારે નિયમીત રીતે તેને ધવરાવવાની જરૂર છે. જ્યારે નિયમસર દર ત્રણ ત્રણ કલાકે તેને ધવરાવવામાં આવે છે ત્યારે જરૂર જેટલુંજ ધાવીને બાળક પછી પોતાની મેળે મોઢું ખસેડી લે છે. પરંતુ જ્યારે તેને

ગાયના દુધ ઉપર કે “ મેલીન્સફુડ ” ‘મીલીફુડ’ ‘નેસલ્સફુડ” કે ‘એવા બીજા બનાવટી ખોરાક ઉપર રાખવામા આવે છે ત્યારે તેમા ગળપણુ વધારે પડવાથી બાળકને સ્વાદને લીધે જરૂર કરતા વધારે પીએ છે અને તેથી કરીને જઠરમા બીગાડ થવાથી બાળક રીસાળ ચીડીયુ, આકુ અને આખો દિવસ રકરક કરતુ માલુમ પડે છે, મોટી મ્હોટી ઉમ્મરના માણસને પણ જો સાદો ખોરાક મ્હોટા પ્રમાણમા દરરોજ ખવરાવવામા આવે તો ત્હેનો સ્વભાવ બહુ ચીડિયો અને ક્રોધી થાય છે અને તેનાથી ઘરના માણસો કટાળી જાય છે તો પછી બિચારા બાળકને બહુ ખવરાવી પછી તેને આનદી સ્વભાવનુ રહેવાની આપણે કયથી આશા રાખી શકીયે ? આ લેખ વાચ્યા પછી ભવિષ્યમા જો કોઇ માતાનુ છોકરૂ ચીડિયા સ્વભાવનુ રહે તો તે માટે બાળકનો દોષ ન કાઢતા માએ પોતે બાળકને બરોબર ખવરાવતા ન આવડયાનો પોતાનો વાક કાઢવો જોઇએ યોગ્ય સભાળ અને દરકારથી આપણા બાળકોને આપણે સતોષ અને આનદની મૂર્તિરૂપ બનાવી શકીયે, પણ તે માટે કેટલાક આરોગ્યના નિયમોનુ બરાબર રીતે પાલન કરવુ જોઇયે ખોરાકની બાબતમા નવા જન્મેલા બાળકને દર ત્રણ માસનુ થાય ત્યા સુધી ચાલુ રાખવો પરંતુ આ બાબતમા ઘડિયાળની માફક કામ કરવાનુ નથી, એટલે કે ત્રણ કલાક પુરા થાય ત્યારે તરત તેને ધવરાવી પછી તે વખતથી ત્રણ કલાકે ફરીથી તેમ કરવુ બાળક ત્રણ માસનુ થાય ત્યા સુધી રાતમા જરૂર જણાય તો બે વખત તેને ધવરાવવુ તે ત્રણ મહિનાનુ થાય ત્યાર પછી દિવસે દર ચાર ચાર કલાકે અને રાતમા માત્ર એકજ વખત ધવરાવવાની ટેવ રાખવી રાતમા બાળકને ધવરાવતી વખત માએ બેઠા થઇ બાળકને ધવરાવવુ જોઇયે અને તે ધરાય એટલે તેને પાછુ સુવાડી પછી પોતે સુઈ જવુ એક પાસે સુઇને પછી બાળકને ધવરાવવા વળગાડવાની ટેવથી બાળકને નુકસાન થવાનો સભવ છે કારણ ઘણી વાર માતા થાકી ગયેલી હોય છે અને એક પાસે સુઇ બાળકને ધવરાવવા વળગાડી પોતે તે સ્થિતિમા ઉઘી જાય છે અને સુથારા અને ગભરામણુને લીધે ઘણીવાર ભાનમા તે ધાવતા બાળક તરફ વધારે ફરે છે અને તેથી બાળકના મ્હો ઉપર સ્તનનુ દબાણુ થવાથી સ્તનની ડીટડીથી તેનુ મ્હોઢુ ભરાઇ જઈ કુચો વાગે છે અને નાક પણ દબાવાથી તે બિચારૂ બરાબર શ્વાસ લેઇ શકતુ નથી અને ગુગળાય છે મ્હો બધ હોવાથી રડી પણ શકતુ નથી અને દબાણુમાથી છુટવાની શક્તિ ન હોવાથી કેટલીકવાર ગુગળાઇને આખરે મરી જવાના કેટલાક દાખલા બનેલા છે જાગ્રત થયા પછી પોતાના પ્રિય બાળકને બાજુમા મરણ પામેલુ જોતા માતાને કેટલુ દુખ થતુ હશે, તેનો વિચારજ માત્ર થઇ શકે ! એવુ બહુ વાર બનતુ નથી એ વાત ખરી છે તોપણ તેમ થવાનો સભવ રહે એમ કરવુ તે વાજબી નથી અને તે અટકાવવા માટે બેઠા થઇનેજ ધવરાવવુ એ વધારે સલામતી ભરેલુ છે કેટલાક સુધરેલા કુટુબની સ્ત્રીઓ ધાવણુ લાવવા માટે ‘બીર’ પોર્ટર’ કે એવીજ જાતના મદ્ય અને માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે અને જણાવવાને ઘણી દિલગીરી ઉપજે છે કે કેટલાક ઉધુ સમજેલા ડાકટરો*પણ તેવી વસ્તુઓ વાપરવાને માતાઓને ભલામણુ કરે છે પણ તે બહુ હાનિકારક છે કુદરતી રીતે જે ધાવણુ આવે છે તેજ બાળકનુ બરોબર પોષણુ કરે છે પરતુ માદક પદાર્થોથી લાવવામા આવતુ ધાવણુ દુષિત થએલુ અને બાળકને ધવરાવવામા આપવા જેવુ ન હોવાથી જો તે વડે બાળકને ધવરાવવામા આવે છે તો તેને ઘેન ચઢે છે અને અગે નુકશાન થાય છે મતીન લોહી

માંથી બનેલું ધાવણુ ધાવવાથી બાળકનું રક્ત , પણ મલીન થાય છે અને તેથી તે માંદુ પડે છે અથવા તો ભવિષ્યનાં ભયંકર દરદોનાં બીજ રોપાય છે. ઘણીવાર આવી માતાઓમાં બાળકોના વાળ ન્હાની ઉમ્મરમાં ખરી પડી માથે ટાલ પડે છે. માટે સારી પ્રજાની ઇચ્છાવાળી માતાઓએ ધાવણ લાવવા માટે કોઇ પણ માદક પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો નહિ, પણ તેને બદલે દુધ કે લીંબુનો રસ દરરોજ પીવાનો તથા રસવાળાં ફળ ખાવાનો રિવાજ રાખવો બહુજ ગુણકારક છે. વળી ઘણાં કુટુંબોમાં બાળકને ઉંઘ લાવવા માટે તથા રડતું અટકાવવા માટે દરરોજ સાંજે અફીણ જેવા માદક અને ઝેરી પદાર્થો ,વાળી " બાળ ગોળી " ગળાવવાનો રિવાજ હોય છે તે ઘણોજ ધિક્કારી કાઢવા જેવો છે. આવા પદાર્થો બાળકને દરરોજ ખવરાવવા તે તેને ઝેર દીધા બરાબર છે.

૧. ખોરાક.

જ્યારે બાળક એકાદ વર્ષની ઉમ્મરનું થાય ત્યારે અથવા તો તેને બે ત્રણ દાંત ફુટે ત્યારે ધાવણુ ધીરે ધીરે છોડાવવાનું શરૂ કરવું. શરૂઆતમાં ધાવણ ઉપરાંત તેને દિવસમાં એક વખત અનાજ આપવાનું શરૂ કરવું. આ પ્રમાણે એકાદ માસ ચાલ્યા પછી દરરોજ બે વખત ખોરાક આપવો ચાલુ કરવો. આ રીતે વળી એકાદ માસ ચાલ્યા પછી ત્રણેક માસ થતાં દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવાનું આપવાની ટેવ પાડવી. આ પ્રમાણે ખવરાવવા માંડતાં તેને અજીર્ણ કે ઝાડો ન થાય તેમ થોડા થોડા પ્રમાણમાં ખોરાક આપવાની સાવચેતી રાખવી. જ્યારે પહેલ વહેલું દિવસમાં એકવાર ખવરાવવાનું શરૂ કરવામાં આવે ત્યારે બાળકને બપોરે જમાડવાનો રિવાજ રાખવો; પછી બે વખતની ટેવ પાડવામાં આવે ત્યારે એકવાર સવારે અને ફરી બપોરે ખવરાવવું અને છેવટે જ્યારે ત્રણવાર બાળક જમવા માંડે ત્યારે તેને ત્રીજીવાર સાંજે પાંચેક વાગે ખાવાનું આપવું. રાત્રે જમવાથી બાળકને શાન્ત નિદ્રા આવતી નથી, અને પ્રકૃતિ બગડે છે.

જો કોઇ કારણ સર બાળકને ધાવવાની શીશી વડે દુધ પાઇ ઉછેરવાની જરૂર પડે તો તે વખતે ઘણીજ સંભાળ રાખવાની અગત્ય છે નહિ તો બાળકનું આરોગ્ય બગડયા વિના રહેતું નથી. જો શીશી વાપરવાની હોય તો તેવી બે શીશીઓ અવશ્ય રાખવી કે જેથી એકમાં દુધ ભરી વપરાતી હોય ત્યારે બીજી સાફ થવા માટે પાણીમાં બુડાડી રાખી શકાય. પહેલા ત્રણ માસ સુધી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે અને ત્રણ માસ થયા પછી દર ચાર ચાર કલાકે બાળકને દુધ પીવા આપવું, પણ અનાજ તો બે ત્રણ દાંત ફુટયા પછીજ આપવાનું શરૂ કરવું. બે એક દાંત ફુટયા પહેલાં બાળકને કોઇ ચાટણું કે બીસ્કીટ આપવાથી નુકશાન થાય છે. દાંત ફુટતી વખતે ઘણાં બાળકોને સખત તાવ તથા તાણ આવે છે. અથવા એવાજ અન્ય વ્યાધિઓ થાય છે તેનું કારણ પણ બાળકને અયોગ્ય પ્રકારનો આહાર આપવો એજ છે. અયોગ્ય આહાર વિહારને લીધેજ બાળકોનો મ્હોટો ભાગ મરણ પામે છે. બિચારાં અવાચક બાળકો પોતાનું દરદ કોને સમજાવી શકે ? બાળકને માફક ન આવે તેવા ખોરાક ખવરાવવાથી તેને પાતળા ઝાડા થવા માંડે છે અથવા તેનાં આંતરડાંનું કોમળ પડ ધીરે ધીરે સુજી આવે છે, અને તેથી રહેતે રહેતે બાળક ગળી જઇ હાડ પિંજર બની જાય છે. અધુરામાં પુરું વળી દવાના રગડાથી ત્હેના રહ્યા સહ્યા બળનો નાશ કરવામાં આવે છે. આ સમયેજ વળી ભવિષ્યનાં નબળી જાતનાં દરદોનાં મૂળ નંખાય છે.

ગાયના દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવતા બાળકને જવના લેાટનું કે બાજરીના લેાટનું નીતરેલું પાણી (અથવા સાદું પાણી) અને ગાયનું દુધ સરખા પ્રમાણમાં મેળવીને તે ત્રણ માસનું થાય ત્યાં સુધી આપવું. ટાઢા પાણી તથા દુધને મેળવીને પછી તેને ઉકાળવું અને ફરીથી તે છેક ટાઢું પડી જાય ત્યારેજ બાળકને પાવું. દુધ પાણીને ઉકાળવાનું કારણ એજ કે અસ્વચ્છતા વિગેરેને લીધે દુધ કે પાણીમાં રહેલા જંતુઓ ઉકાળવાથી નાશ પામે. પછી તેમાં જરા સાકર નાંખીને ધાવણની શીશીથી કે ચમચા વડે પાવું. દુધ બરાબર ઠંડુ થયું છે કે નહિ તે જાણવાને માટે દુધની વાડકા કે શીશી માએ પેાતાના ગાલપર અડકાડી જોવી અને ત્યાં તે ગરમ ન લાગે તેા દુધ બાળકને આપવા જેટલું ઠંડુ થયું છે.એમ જાણવું કારણ આપણી આંગળીને જે બહુ ગરમ ન લાગે તેનાથી બાળકની હેાજરીની કુમળી ત્વચા ઘણીવાર દાઝે છે અને તેને પીડા થાય છે. દુધને જલદી ઠંડુ કરવું હેાય તેા તે શીશી કે વાડકીને ટાઢા પાણીમાં થેાડીવાર મુકવી. બાળક ત્રણ માસનું થાય ત્યાર પછી દુધ અને પાણીના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી બે ભાગ દુધ અને એક ભાગ પાણી લેવું, અને છ માસ થયા પછી એકલું ચેાખ્ખું ગાયનું દુધ આપી શકાય છે. દુધમાં બહુ સાકર નાંખવી નહિ કારણ તેથી ઘણીવાર બાળકનું પેટ ચઢે છે અને કફ બાઝે છે. જ્યારે તેને બે એક દાંત આવે ત્યારે કઠણ ખેારાક આપવેા શરૂ કરવેા.

પહેલાં તેા ખુબ ચડેલી ખીચડી દુધ સાથે થેાડી થેાડી ખવરાવવી અને પછી રેાટલાનું કે કઠણ ભાખરીનું બચકું કરડવા આપવું જેથી તેના દાંત મજબુત થશે અને જલદી ઉગશે થેાડા દિવસ પછી બાજરીના રેાટલાનેા કે બરાબર શેકેલી ભાખરીનેા ભૂકેા અને દુધ ખવરાવવાં એમ ન ફાવે તેા બીજા કેાઇ રૂપમાં ઘઉં કે બાજરીનેા ખેારાક તેને આપવેા. ઘઉં અને દુધ એ બે વસ્તુએા બાળકને તેમજ મ્હેાટા માણસને માટે સર્વોત્તમ ખેારાક છે. બાળકને બહુ ઘી ની જરૂર નથી માટે અજીર્ણ કરે તેટલા પ્રમાણમાં તેને તે આપવું નહિ. હાડકાં તથા સ્નાયુએા બરાબર બંધાઇ શરીર પૂર્ણ પણે વધી શકે માટે થેાડેા પણ બરાબર સત્વવાળેા ખેારાક તેને આપવેા જોઇયે. ઘી થી હાડકાં કે સ્નાયુએા બંધાતા નથી પણ તેનાથી માત્ર ચરબી વધે છે. શરીરના બંધારણને માટે તેા ઘઉંના ખેારાકની ખાસ જરૂર છે મીઠું, મરચું, આંબલી વિગેરે અલાબલા નાંખેલું દાળ ભાત કે શાક વિગેરે પદાર્થો આપવાથી તેને બરાબર પેાષણ મળતું નથી, તેનાં હાડકાંને બરાબર પુષ્ટિ ન મળવાથી તે પેાચાં રહે છે, અને તેથી બાળક રાંટા પગ અને વળેલી કરેાડ અને નબળી છાતી વાળું થાય છે. ઘઉં ને દુધને બદલે બીજા મશાલાવાળા અને સત્વ વિનાના પદાર્થો તેને ખવરાવવાથી બંધકેાશ, જ્ઞાનતંતુએાની નબળાઈ, અને નિરૂત્સાહનું તે ભેાગ થઇ પડે છે. બાળકને લીલી દ્રાક્ષ, નારંગી, શેરડી, સફરજન, જાંબુ, કેરી વિગેરે ફળ પણ ખાવા આપી તેની ફળ માટેની સ્વાભાવિક ઇચ્છા તૃપ્ત કરવી. બાળકેાને ફળ ખાવાં બહુ ગમે છે, અને તે ઇચ્છા જો માબાપ પુરી પાડતાં નથી તેા જ્યાં મળે ત્યાંથી કાચાં જાયફળ, કાચાં બેાર વિગેરે ખાઇને પણ તેએા મન વાળે છે તે અવલેાકન કરનારને જણાશે.

જ્યારે બાળક બે વાર જમવા માંડે ત્યારે તેને બપેારે ભાખરી કે રેાટલા સાથે બાફેલા બટાટા તથા તાજી ભાજી અને થેાડેા ભાત પણ આપવેા, અને ત્રણ વાર જમવા માંડે ત્યારે સાંજે ભાખરી કે રેાટલેા અને દુધ કે એવેા સાદેા ખેારાક આપવેા. તે એક વર્ષનું થાય

ત્યારે તેને બે વખત જમાડવું પણ સવારમાં ફક્ત એકલું દુધજ આપવું. ન્હાનાં બાળકોને ચ્હા અને કૉફી જેવી ઝેરી અને માદક ચીજોના ઉના ઉના ઉકાળા દરરોજ પાવાની કદી પણ ટેવ પાડવી નહિ. ફક્ત ધાવણ ઉપર રહેતા બાળકને પણ ઉનાળામાં એક બે ચમચી પાણી દરરોજ બપોરે પાવું, ઘણીવાર રડતું બાળક પાણી પાવાથી શાન્ત થાય છે. અનાજ ખાવામાંડે ત્યાર પછી તો બાળક પોતાની મેળે લેઇ શકે તેમ નીચે પાણી તેને માટે મૂકી રાખવું કે જ્યારે તેને જરૂર લાગે ત્યારે તે લેઈને પીએ.

જો બાળકને તાવ આવવા લાગે, રમતમાં વારે ઘડીયે પડી જાય, માંદું પડે, અથવા ચીડિયું અને આડું થવા લાગે તો જાણવું કે તેવા ખોરાકમાં કાંઇ ગરબડ થઇ છે. આ મટાડવાનો સાદામાં સાદો ઉપાય એ છે કે ત્હેને એક આખો દિવસ કોઇપણ રાંધેલો કે કઠણ ખોરાક આપવો નહિ. પણ દુધ અને રસવાળાં ફળ ઉપરજ રાખવું અને ગરમ પાણીથી ખૂબ ચોળીને બે વાર બરાબર ન્હવરાવવું. આ પ્રમાણે રોગની શરૂઆતમાં સાવચેતી રાખવાથી ઘણા દિવસનો મંદવાડ આવતો અટકાવી શકાય છે. બીજી કોઇ વખત વળી બાળકોના રોગો વિષે લખવાનો મ્હોટો વિચાર છે.

માબાપો ઘણી વાર એમ પૂછતાં માલૂમ પડે છે કે બાળકને ઝાડો કબજ રહેતો હોય અને પેટમાં ભાર રહેતો હોય તો શું કરવું? આનો ઉપાય એ કે ધાવતા બાળકની માએ પોતે અજીર્ણ અથવા બંધકોશ થાય એવો ખોરાક ખાવો નહિ, અને ફળનો વધારે ઉપયોગ કરવો, તથા એક પાકા સફરચનની માંહ્યનો ગર્ભ ચપુ વડે ઉઝરડી કાઢી તે બાળકને થોડા દિવસ ખવરાવવો આથી જો ફાયદો ન થાય તો એક ચમચી ઘઉંનો લોટ થોડા પાણીમાં પાએક કલાક ઉકાળી તે પાણી બાળકને પાવું અને પેટ ઉપર દીવેલનો શીરો કરી ખમી શકાય તેટલો ગરમ હોય ત્યારે બાંધવો. આ પ્રમાણે કરવાથી ઘણે પ્રસંગે ફાયદો થયા વિના રહેતો નથી, પણ જો તેમ છતાં ફાયદો ન થાય તો બંધકોશના સખત દાખલાઓમાં સાબુના પાણીનું "એનીમા" (Enema) આપવાની જરૂર પડે છે. ગમે તેમ થાય પણ બનતા સુધી નેપાળો, દિવેલ, કે એવી ખરાબ ચીજોનો જુલાબ આપવો નહિ, કારણ તે અસ્વાભાવિક હોવાથી આંતરડાંના જ્ઞાનતંતુઓને હદ પાર ઉશ્કેરી જુલાબ તો કરે છે પણ પછી તે નબળા પડી જાય છે અને તેથી થોડા દિવસ પછી વધારે સખત બંધકોશ થાય છે અને વધારે સખત જુલાબ લેવા પડે છે અને એમ કરતાં શરીર વધારે બગડતું જાય છે માટે દવાઓથી તો બાળકને હમેશાં દૂરજ રાખવાં.

૨. સ્નાન.

બાળકોને દરરોજ બે વખત ન્હવરાવવાં જોઇએ. એક વાર સ્હવારમાં કોકરવરણા પાણીથી અને બીજી વાર રાત્રે ગરમ પાણીથી આ પ્રમાણે તે અઢાર માસનું થાય ત્યાં સુધી કરવું પછીથી ત્હેને દરરોજ સ્હવારમાં હુંફાયલા જળથી ન્હવરાવવું એ વધારે સારૂં છે. વળી દિવસમાં બે ત્રણ વાર ત્હેનાં હાથ મ્હોં બરોબર ધોઈ તથા લુછીને સાફ કરવાં, બાળકો સમજણાં તથા હરતાં ફરતાં થાય કે તરતજ તેમને પોતાની મેળે શરીર ચોળીને ન્હાતાં તથા દિવસમાં પણ એક બે વાર ધોઇને નાક મ્હોં સાફ રાખતાં શીખવવું જોઇયે. બેદરકાર માબાપનાં કેટલાં બધાં છોકરાંને લીંટથી ભરેલાં નાક વાળાં અને ગંદા હાથ મ્હોંવાળાં આપણે જ્યાં ત્યાં જોઇએ છીયે! ન્હાનપણથી ગંદા રહેવાની ટેવ પછી મ્હોટપણમાં પણ છેક છોડી

દેવી બહુજ મુસ્કેલ પડે છે. વળી સ્વચ્છતાથી ઘણાં દરદો થતાં પણ અટકે છે. ન્હાવાના બે ફાયદા છે. એક તો ત્વચાનાં લાખ્ખો છિદ્રો તેથી ખુલ્લાં થાય છે અને તેથી કરીને શરીરમાંથી મળ એટલે ઝેરી કચરો પરસેવા રૂપે બ્હાર નીકળી જાય છે. અને બીજો ફાયદો એ છે કે ન્હાતી વખતે ખુલ્લા શરીરને સૂર્યનો તડકો તથા ઠંડી હવા લાગવાથી શરીરમાં બળ તથા જુસ્સો આવે છે અને ત્વચા બળવાન થઈ, ઠંડી લાગી સળેખમ વિગેરે થવાનો સંભવ રહેતો નથી. નાજુક અને બગડેલા લોહી વાળાં માણસોનેજ જરાજરામાં સળેખમ થઇ આવે છે, માટે તેવી નાજુકાઇ અને લોહીના બિગાડથી બાળકનું રક્ષણ કરવું એજ વધારે ડહાપણનું કામ છે. સ્નાન કરાવ્યા પછી બાળકને સુંવાળા રૂમાલથી કોરૂં કરવું, અને શરીરના જે ભાગ એક બીજાને અડકતા હોય—જેવા કે બગલ, વળાં, કાન, હાથ પગની આંગળીઓ વિગેરે—તેવા ભાગ ભીના ન રહે તેની સંભાળ રાખવી નહિ તો ત્યાં કહો થવાનો સંભવ છે. જો જરૂર જણાય તો ત્યાં બારીક ચાકનો કોરો ભૂકો લગાડવો.

૩. ચોખ્ખી હવા.

ચોખ્ખી હવાની બાળકને કેટલી જરૂર છે તે માબાપોને બરાબર સમજાયલું જણાતું નથી. મ્હોટાં માણસો કરતાં પણ બાળકોને તેની વધારે જરૂર છે, કેટલાંક વર્ષ ઉપર ડબ્લીન શહેરની રોટન્ડા હોસ્પીટલમાં નવાં જન્મેલાં ઘણાં બાળકો એક જાતની તાણથી જડબું બંધ થઇ જઇ મરણ પામ્યાં હતાં. શરૂઆતમાં તેમ થવાનું કારણ જણાયું નહિ અને તેથી જ્યાં સૂધી સુવાવડીઓના "વૉર્ડ" અથવા વિભાગ હવાના અવર જવર વાળા કર્યાં ત્યાં સૂધી આ પ્રકારનાં મરણ અટક્યાં નહિ. આવાજ પ્રકારનો બનાવ, હું ધારૂં છું, હેબ્રીડીસ નામના ટાપુમાં કેટલાંક વર્ષ ઉપર બન્યો હતો. ત્યાંના લોકો તે વખત ઘોડાં ઘેટાં, બકરાં વિગેરે પ્રાણીઓને રાત્રે ઘરમાં બાંધતા અને પોતે પણ તેમની નજીકમાં સુતા. એક ખુણામાં વળી છાણનો ઢગલો કરવામાં આવતો. બારણાં બંધ કર્યાં પછી રાત્રે ફક્ત એક બાકામાંથીજ જરા હવા આવી શકતી. બારીઓ તો મળેજ નહિ. આવા રિવાજને લીધે ત્યાં બાળકો મ્હોટી સંખ્યામાં મરવા લાગ્યાં. એક પાદરી જેનું ઘર પ્રકાશ તથા હવાના બરાબર અવર જવર વાળું હતું અને ઢોરને માટે જુદા વાડા હતા તેનાંજ છોકરાં ફક્ત મોતમાંથી બચી જવા પામ્યાં. આવા અસંખ્ય બનાવ ઉપરથી સાબીત થયું છે કે બાળકોને આરોગ્ય રહેવા માટે ચોખ્ખી હવા તથા પ્રકાશની અત્યંત અગત્ય છે. બાળકોને ઘોડીયામાં કે પથારીમાં સુવારવામાં આવે ત્યારે ત્હેનું મ્હોં માખીઓ બેસે નહિ માટે કપડા વડે કદી ઢાંકવું નહિ; તેમજ ઘોડીયા કે પારણાની આસપાસ હવાની અવર જવર બંધ કરે તેવો પડદો પણ નાંખવો નહિ. માખીઓ અને મચ્છર કરતાં અશુદ્ધ હવા વધારે નુકશાન કરે છે. બાળક એકાદ માસનું થાય એટલે ત્હેને દરરોજ ગામ બ્હાર ખુલ્લી હવામાં એક કે બે વાર લેઇ જવું. ત્હેને બ્હાર લેઇ જવાનો સારામાં સારો વખત સ્હાંજનાં પ્હોરે જ્યારે થોડો થોડો તડકો હોય ત્યારે છે. તેમ છતાં તડકો હોય કે ન હોય, અને વા ખૂબ વાતો હોય તો પણ દરરોજ ત્હેને બ્હાર ફરવા લેઇ જવું. માત્ર જ્યારે વરસાદ પડતો હોય ત્યારે બ્હાર ન લેઇ જવાય તો ચાલે. વાયરો બાળકને નુકશાન કરતો નથી પરંતુ ઉલટો ત્હેના ગાલ ઉપર ગુલાબી આણે છે. જે બાળકને બ્હાર ફરવા લેઇ જવામાં આવે છે તે ઓછું રડિયું તથા થોડો કંકાસ કરનારૂં હોય છે. છોકરૂં મ્હોટું થાય છે ત્યારે ઘરની ગોંધાઇ રહેલી હવા કરતાં બ્હાર ખુલ્લી હવામાં કુદવું તથા રમવું ત્હેને

બહુજ ગમે છે. આ વિષયમાં એ પણ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઉધરસ, સળેખમ, અને છાતીમાં દુખાવો વિગેરે દરદો બાળકોને ચોખ્ખી હવા પુરતી નહિ મળવાથી થાય છે. આ સર્વનો સાર એ કે બાળકોને જેમ વધારે ચોખ્ખી હવા મળે તેમ કરવું. શહેરનાં નબળાં અને ફીક્કાં છોકરાં અને ગામડાનાં મજબુત અને શુક્તાળી છોકરાં વચ્ચેના ભેદનું કારણ પણ એજ છે કે ગામડાંનાં છોકરાંને ખુલ્લી હવા બહુ વધારે મળે છે.

૪. કસરત.

જે લોકો ખરચ કરી શકે તેમણે બાળકને માટે છેલણીયા ગાડી ફરવા લેઇ જવા માટે વેંચાતી લેવી. બાળક ન્હાનું હોય અને બેસતાં કે ચાલતાં શીખ્યુ ન હોય ત્યારે ત્હેને તેમાં સુવાડીને ગામ બહાર લેઈ જવું. તેડવા કરતાં સુવાડવામાં વધારે લાભ છે કારણ તેથી બાળક પોતાના હાથ પગ છુટથી હલાવી શકે છે અને સુતે સુતે ફેફસાંમાં વધારે હવા લેઇ શકે છે. ઘેર પણ ત્હેને તેડી તેડીને ન ફરતાં એક ગોદડી જમીનપર પાથરી ત્હેને છતું સુવાડવું અને હાથ પગ ઉચે નીચે ખુબ હલાવવા દેવા, કારણ ન્હાનાં બાળકની માત્ર તેજ કસરત છે અને તેને લીધેજ તેઓ ખોરાક પચાવી શકે છે. બાળકને ઘોડીયામાં ઘાલી ત્હેને ઉંઘ ન આવતી આવતી હોય તો પણ મ્હોટા મ્હોટા હિંચકા નાખી ઉંઘાડી દેવાનો રિવાજ પણ નુકશાન કારક છે. બહુ હિંદોળવાથી જે ઉંઘ આવે છે તે કુદરતી નથી પણ કૃત્રિમ છે અને તે સ્વભાવિક ઉંઘ જેટલો લાભ કરતી નથી, પણ કેટલીક વાર હાનિ કરે છે. જરા મ્હોટું થાય ત્યારે ત્હેને ઉંધું પડી ઘુંટણીએ ચાલવા દેવું, કેટલાંક અજ્ઞાન માબાપ ત્હેને શરદી થઇ જવાના ભયથી ખુબ કપડાં તથા મોજાં પહેરાવે છે, અને તેથી બિચારૂં બાળક પોતાના હાથ પગ બરાબર હલાવી શકતું નથી, અને આળસુ થઇને પડી રહે છે. આ રીતે કસરત ન મળવાથી તે થોડા વખતમાં માંદુ પડે છે; માટે બાળકને શરદી લાગવાનો બહુ ભય રાખવો નહિ. બાળકને ઉભું રાખવા કે ચલાવવા બહુ ઉતાવળ કરવી નહિ, તેમજ બીજાં કેટલાંક છોકરાં જેટલું વ્હેલું તે ચાલતાં ન શીખે તો નકામી ચિંતા કરવી નહિ. કારણ કુદરતી રીતે કેટલાંક બાળક બીજાના કરતાં વ્હેલાં ચાલવા શીખે છે. ગામડામાં ઘણાં બાળકોને આઠ નવ માસે આપણે ચાલતાં જોઇયે છીયે, ત્યારે શહેરમાં તેઓ જ્યારે લગભગ બારેક માસનાં થાય છે ત્યારે અથવા તેથી પણ મોડાં, ટગુ મગુ ચાલતાં શીખે છે. એક વાર જ્યાં બાળક ચાલતાં શીખ્યું કે પછી તે ગમે ત્યાં રખડવાનું અને ભાગફોડ કરવાનું ધારીજ મુકવું. ત્હેને ફક્ત ચાલવાથીજ સંતોષ થતો નથી પણ હાથના સ્નાયુઓ મજબુત કરવા માટે ત્હેને કુદરતી રીતેજ ચ્હડવાનું પણ મન થાય છે. સમજુ માબાપોએ બાળક નુકશાન વગર ચઢી ઉતરી શકે એવી કોઇ ગોઠવણ કરવી જોઇયે. બાળકો તો જેટલી કુદાકુદ અને કસરત કરે તેટલી થોડી છે. વધારે કસરત અથવા મહેનતથી ભાગ્યેજ ત્હેમને નુકશાન થવાનો સંભવ છે. જ્યારે તેઓ થાકે છે ત્યારે પોતાની મેળેજ ફુદા ફુદ કરતાં બંધ પડે છે અથવા ઘરમાં આવી ઉંઘી જાય છે અને વિશ્રાંતી મેળવે છે. બહુ રખડવાથી બાળક માંદુ પડશે એમ ધારી ત્હેને પોતાના અવયવોને સ્વાભાવિક કસરત આપતાં રોકવું એ ભૂલ ભરેલું છે. દરેક ઘરમાં એવી જગા હોવી જોઇયે કે જ્યાં તેઓ પોતાને મન માનતી રીતે કુદી નાચી શકે. તેમજ માબાપ જ્યારે કોઇ ઓળખીતાને ત્યાં છોકરાંને લેઇને મળવા જાય ત્યારે બન્ને ઘરનાં બાળકોને શુંઢ મુંઢની પેઠે બહુવાર એક જગાએ બેસી રહેવાની ફરજ પાડવાને બદલે માબાપ પોતે વાતચીત

કરતાં હોય તેટલી વાર છોકરાંને ભેગાં રમવા કૂદવા બ્હાર જવા દેવાં, દરેક માબાપની એ સૈાથી પહેલી ફરજ છે કે પોતાનાં છોકરાંને શરીરે અત્યંત નિરોગ અને બળવાન બનાવવાં અને પછી જો તેમનામાં કંઇ માલ હશે તો દુનિયામાં જણાયાવિના રહેશે નહિ. પણ આરોગ્ય અને સુદૃઢ શરીર ન્હાનપણમાં ખુબ દોડવા કૂદવા અને રમવા વિના મળી શકતું નથી. બાળકો આઠ દશ વર્ષનાં થાય તે પહેલાં ન્હાની વયથી ત્હેમને નિશાળમાં ગોંધી રાખવાનો રિવાજ બહુજ ખરાબ છે, કારણ તેથી ત્હેમના આરોગ્યને ખૂબ હાની થાય છે.

૫. ઉંઘ.

બાળકની જીંદગીના પહેલા થોડા માસ તો લગભગ બધા ઉંઘમાંજ જાય છે. આ તદ્દન સ્વભાવિક છે. જેમ જેમ તે મ્હોટું થતું જાય છે તેમ તેમ વધારે જાગૃત થતું જાય છે. ઉંઘની બાબતમાં તો બાળકને પોતાની મરજી પ્રમાણેજ વર્તવા દેવું. જ્યારે જ્યારે તે ઉંઘેટું થાય ત્યારે ત્હેને સુઇ જવા દેવુ. તે વખતે ત્હેને રમાડી કે બીજી રીતે પજવી ત્હેની ઉંઘમાં ખલલ પાડવી નહિ. મ્હોટાં માણસોએ પણ આ ઉપરથી શીખવાનું છે કે જ્યારે તેમને ઉંઘ આવવા માંડે ત્યારે તેમણે વિશ્રાંતી લેવી. તેમ છતાં થાકથી ઉંઘ અને બહુ જમવાથી આવતું ઘેન એ બેમાં બહુ ફેર છે એ વાત ભૂલી જવાની નથી. ઉંઘતા બાળકને બહુ કપડાં ઓઢાડવાં નહિ, કારણ તેથી ત્હેને પરસેવો વળી તે કાચી ઉંઘે જાગી ઉઠે છે.

૬. કપડાં.

બાળકને આછાં અને દોડવા કૂદવામાં હરકત ન કરે તેવાં કપડાં પહેરાવવાં બાળકોને સ્વભાવિક રીતે લુગડાં પહેરવાનો કંટાળો હોય છે, અને ચાલે ત્યાં સુધી તો તેઓ પહેરાવેલાં લુગડાં પણ કાઢી નાંખે છે. જ્યારે બાળકોને ખુબ લુગડાં પહેરાવતાં અજ્ઞાન માતાઓને હું જોઉં છુ ત્યારે તે રીતે બાળકને જકડી લેઇ તેને કેટલું નિર્બળ અને રોગી તે કરે છે, એ વિચાર આવ્યા વિના રહેતો નથી. જ્યારે ખુબ લુગડાં પહેરનાર બાળકો ફીકાં અને માંદલાં હોય છે ત્યારે આછાં લુગડાં પહેરનાર છોકરાં ગુલાબી, આનંદી અને ચાલાક હોય છે બહુ વધારે લુગડાં પહેરાવવા કરતાં બહુ ઓછા કપડાં પહેરાવવામાં ઓછું નુકશાન છે. જો બાળકનું શરીર ઠંડુજ રહેતું હોય તો લુગડાં તેને ગરમી આપી શકતાં નથી. કપડાં તો માત્ર શરીરમાંથી ગરમી બ્હાર જતી રહેતી અટકાવે છે. શરીરને ગરમ રાખનાર સર્વોત્તમ અને કુદરતી ઉપાય કસરત છે.

૭ ચાલતાં શીખવું.

બાળકો નવ માસ પછી જુદે જુદે વખતે ચાલતાં શીખે છે. તેમને પોતાની મેળેજ ઉભા થઇ ચાલવાનો પ્રયત્ન કરવા દેવો; જો તેમને વહેલાં ચલાવવાની કોશીશ કરવામાં આવે છે તો નુકશાન થાય છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે બરાબર જાતનો ખોરાક આપવાથી રાંટા પગ થવાનો ભય રહેતો નથી પણ જો પહેલેથીજ પગનાં હાડકાં નબળાં હોય તો આગળ લખ્યા પ્રમાણેનો પુષ્ટી કારક ખોરાક આપવો, અને ત્હેને બહુ ચલાવવું નહિ, પણ પોતાની મેળે ફરે તેટલું ફરવા દેવું.

૮ દાંત.

ઘણુ ખરું દાંત છઠે મહિને ફુટવા માંડે છે, કેટલાક તે વખત પહેલાં પણ કોઇવાર ફુટે છે પણ મ્હોટો ભાગ તે વખત પછીજ ફુટવા માંડે છે. ઉપર જણાવેલી રીત પ્રમાણે સ-

કાળજીથી બાળકને ઉછેરવામાં આવે તો પ્રકૃતિમાં બહુ મ્હોટો ફેરફાર થયા વિના ધીરે ધીરે બધા દાંત ફુટે છે. બાળકના મ્હોંડામાંથી ખૂબ લાળ દદડવી એ દાંત ફુટવાનું પહેલું ચિન્હ છે. તે પછી પહેલાંના કરતાં અવાળુ વધારે ઉનાં લાગે છે અને પછી તે ઉપર એક ધોળુ નિશાન દેખાવા માંડે છે, અને છેવટે દાંત દેખાય છે. જો દાંત ફુટતા પહેલાં બાળકને અનાજ ખવરાવવાનું શરૂ કરેલું હોય છે તો દાંત ઉગવા માંડતાં તાણુ, તાવ, ઝાડો વિગેરે કંઈ કંઇ વ્યાધિઓ દેખાવ દેવા માંડે છે. બીજાં છોકરાંના જેટલા વહેલા દાંત પોતાનાં છોકરાંને નથી ફુટતા તો કેટલાંક માબાપ નકામી ચિંતા કરે છે, પણ ખરી રીતે તેમ કરવાની જરૂર નથી. જો શરીરનાં હાડકાંને પોષણ મળે તેવો ખોરાક આપવામાં આવતો હોય તો વખત આવ્યે તે બરાબર ફુટે છે. આ વખતે બાળકને કંઇ પણ દવા ન આપવા ચેતવવામાં આવે છે, કારણ દવાઓને લીધે રોગની સામે ટકી રહેવાનું સ્વાભાવિક બળ ઓછું થાય છે. દુધીયા દાંત ઘણું કરી બે વર્ષની ઉમ્મરે બધા ફુટી રહે છે અને તે સાત વર્ષની ઉમ્મર સુધી ટકે છે. જો ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે તેવો કઠણુ અને પુષ્ટીકારક ખોરાક બાળકને આપવામાં આવે છે તો હેના દાંત વહેલા પડી જતા નથી. પણ નવા દાંત સ્વાભાવિક રીતે દુધિયા દાંતને પાછળથી હડસેલે છે ત્યારેજ હાલીને પડવા માંડે છે. બાળકને દાતણ કરીને દાંત મ્હોં સાફ રાખવાનું ન્હાનપણથી શીખવવું જોઇયે.

૯. બોલતાં આવડવું.

છોકરાં લગભગ દશ મહિને 'મા' 'બા' જેવા સહેલા શબ્દો બોલવા માંડે છે. ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે ન્હાનપણમાં બાળકની જીભ તળેથી વધારે ચોટેલી હોય છે અને તેથી તે બરાબર બોલી કે ધાવી શકતું નથી; પણ તે ધારવું તેમનું ખરૂં નથી. વળી બાળકને દરેક વસ્તુ તેના ખરા નામથી બોલવાની ટેવ પાડવી જેમકે 'તુ તુ' નહિ પણ 'કૂતરૂં' કહેતાં, 'ફ્‌ફ્‌ ફ્‌ફ્‌' નહિ પણ 'ગાડી' કે 'આગગાડી' કહેતાં, 'તાતા' ને બદલે 'રોટલો' કહેતાં બનતાં સુધી શીખવવું. કારણુ ન્હાનપણથી ખરાં નામ શીખવવાથી પાછળથી તે ફેરવવાની મહેનત બાળકને કરવી પડતી નથી. બાળક બહેરૂં અને મુંગું હોય છે તો હેનું મુંગા પણું પહેલું ખબર પડે છે અને કોઈ વાર ઉપચાર કરતાં તે કેટલેક અંશે સુધારી શકાય છે. જો હેના કાન બરાબર હશે તો તે મોડું વ્હેલું બોલવા શીખશેજ.

હવે આ લેખ પુરો કરતા પહેલાં એક વાત ખાસ જણાવવાની જરૂર છે કે માબાપોએ પોતાનાં બાળકોની સાથે સંભાળથી વર્તવું અને હેમને કદી બ્હીવરાવવાં નહિ. હેમને ભૂત, રાક્ષસ કે ચોરની વાતો કહી ડરાવવાથી અથવા રડતું હોય તો "હાઉ" 'વાઘ' 'બાવો' વિગેરે આવ્યાની ધમકી આપવી એ બાળકને ઘણુંજ નુકશાન કારક છે. તેવા ભયથી હેના કુમળા મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓને કેટલો ધોકો પહોંચે છે તે અજ્ઞાન માબાપોને થોડુંજ માલૂમ હોય છે. હિંદુસ્તાનના ચોક બાયલા અને કેસરપપુ જેવા બ્હીકણ થવાનું આ પણ એક કારણુ છે. વળી બાળકને સજા કરવાની જુઠી ધમકી કદી આપવી નહિ, કારણુ તેથી માબાપના બોલવા ઉપરથી બાળકનો વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે અને માબાપનું જોઇને પોતે પણ જુઠું બોલતાં શીખે છે. માબાપે પોતાના શબ્દો પ્રમાણેજ વર્તન કરી બાળકને ખાત્રી કરી આપવી કે જુઠું બોલવું એ પાપ છે. એ વાત ખરી છે કે બહુ મારવાથી બાળકો નઠોર થાય છે અને હેમનો માબાપ ઉપરથી પ્રેમ અને માનની લાગણી ઓછી થાય છે. માટે સમજાવીને

કાળથી અને પ્રેમથી ત્હેમની સાથે વર્તવું એ ઉત્તમ છે, અને તેમ કરવાની માબાપની ફરજ છે; છતાં જરૂર પડે કોઈ વાર ત્હેને સજા કરવાની પણ અગત્ય જણાય છે. ટુંકામાં એટલુંજ કે જ્યારે સજા કરવાની ખરેખરી જરૂર જણાય ત્યારે જ ત્હેને મારની ધમકી આપવી, પણ તે વિના વારે ઘડીયે ત્હેમને ખોટી ધમકી આપવી નહિ.

ફ્રેંચ લોકોમાં કહેવત છે કે "બાળકોને સુધારવાને માટે આપણે ત્હેમની માની માને સુધારવી જોઇયે" હું આશા રાખું છું કે આ લેખ વાંચનાર માતાઓનાં કંઇ નહિ તો છોકરાંનાં છોકરાં તો પૂર્ણ નિરોગ, બળવાન, અને બરોબર કાળજી પૂર્વક ઉછેરેલાં બાળકોના નમુના રૂપ થશે. ઇત્યલમ્.

હાર્ટ NEART, અંતઃકરણ, દિલ, હૃદય.

દિલ અથવા અંતઃકરણ છાતીમાં ડાબી બાજુ તરફ બેઉ ફેફસાં વચ્ચે મુકાએલું છે. તે ઉપરથી પહોળું અને નીચેથી સાંકડું કેકના આકાર જેવું છે. તેનો પહોળો છેડો પીઠમાં આવેલાં જમણી તરફના કોઠાના ત્રણ હાડકાંને લાગેલો છે, તેની ટોચ અથવા તેનો સાંકડો છેડો પાંચમી અને છઠ્ઠી ડાબી પાંસળીની કુમળી હાડકાની વચ્ચેની જગામાં છે. અને ડાબી ચુંચી અથવા ધાઇની દોઢ ઈંચ નીચે ધપકતો જણાય છે. હૃદયની આગલી બાજુ ગોળ છે. અને તે સીનાંનાં હાડકાં પાછળ છે—તેની પાછલી બાજુ છાતી તથા પેટ વચ્ચેના પડદા સાથે લાગેલી છે.

હૃદય માંસના સાકાનું બનેલું છે. તે આસરે પાંચ ઈંચ લાંબુ ઉપલે છેડેથી સાડાત્રણ ઈંચ પોહોળું અને અઢી ઈંચ જાડું છે, તેનું કદ સાધારણ રીતે ખોલીએ તો હાથની મુઠી જેવડું છે. મરદનું દિલ આશરે પોણા રતલનું અને સ્ત્રીનું અર્ધા રતલનું છે. તે અંદર થી પોલું છે. અને તેના અંદરના ખાડાના વચમાં એક પડદો આવવાથી તેના બે ભાગ થયા છે. જે હૃદયના જમણા તથા ડાબા ઓરડાને નામે ઓળખાય છે. દરેક ઓરડાના બે વિભાગ થાય છે. જેથી હૃદયના ખાડામાં બરાબર જોઇએ તો ચાર નાના ઓરડા હોય છે. જમણી બાજુના ઓરડામાં કાળું લોહી; અને ડાબી બાજુના ઓરડામાં રાતું લોહી રહે છે. ચારે ઓરડા એક બીજા સાથે સંબંધ રાખે છે. અને તેઓના નાકાની વચ્ચે ન્હાના બારજેવાં ઢાંકણ હોય છે. જે ખુલ્લાં હોય છે ત્યારે એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં લોહીને જવાનો રસ્તો મળે છે. પણ તે બંધ થાય છે ત્યારે એવાં તો ચપટ બેસે છે કે એક ઓરડામાંથી આગળ ગયેલું લોહી તેમાં પાછું આવી શકતું નથી. દરેક ઓરડામાં આશરે પાંચ તોલા લોહી માય છે.

હૃદયનું કામ લોહીને સઘળી જગ્યા ઉપર પહોંચાડવાનું છે, તેના માંસના સાકા તંગ ઢીલા થાય છે, અને તેથી તેના ઓરડા- માંહેનું લોહી બહાર નસોમાં જાય છે. જેમ એક બંબાને દાબ્યાથી તેની શણ અથવા ચામડાની નળીમાં પાણી જોરથી જાય છે, તેમ હૃદયના માંસના સંકોચાવાથી તેના અંદરનુંલોહી ધમનીમાં જોરથી દોડે છે. અને તેથી શરીરના દરેક દૂરના ભાગમાં પણ ફરી વળે છે. દિલનો ડાબો ઓરડો સંકોચાતી વેળા એટલું જોર લાગે છે કે તેના મ્હોં આગળ ત્રણ રતલનું વજન હોય તો તે ઉચકી શકે, એવું અજમાયશ

ઉપરથી સાબિત થયું છે. દિલના તંગ ઢીલા થવાથી તેની ટોંચ છાતીની સાથે જરા અથડે છે અને તેથી દિલનો "ધબકારો" છાતીની ડાબી તરફ માલુમ પડે છે. એક મિનિટમાં સરાસરી ગણતાં ૭૨ વખત સંકોચાય છે.

હૃદયનો ચમત્કાર—શરીરમાં હૃદય ઘણી જ નાની વસ્તુ છે. પણ તે પુરૂષાર્થ કરવામાં ઘણી જ મોટી છે. દરેક ધબકારે હૃદય શરીરની નસોમાં છ રતલ જેટલું લોહી રેડે છે. અને દરેક મિનિટે સીત્તેર ધબકારા થાય છે. તે હીસાબે દર મિનિટે હૃદય ૪૨૦૦ રતલ જેટલું લોહી નસોમાં રેડે છે. આ ગણતરી પ્રમાણે હૃદયના એક કલાકમાં ૪૨૦૦ ધબકારા થાય છે અને ચોવીસ કલાકે એક લાખ આઠસો ધબકારા થાય છે. તથા એક વરસમાં હૃદયના એકંદર ત્રણ કરોડ ધબકારા થાય છે, અને સીત્તેર વરસની સરાસરી જીંદગીમાં બે અબજ દશ કરોડ કરતાં વધુ ધબકારા હૃદય કરે છે. દરેક ધબકારે જે લોહી શરીરના જુદા જુદા રકતાશયોમાં લઇ જવામાં આવે છે, તેના પ્રવાહ ઉપર તેર રતલ જેટલો ભાર પડે છે. આ બળ એટલું છે કે જો તે બીજા કામમાં વાપરવામાં આવે તો તે દર ચોવીસ કલાકે એકસો વીસ ટન જેટલું વજન એક ફૂટ ઉંચું ચઢાવા પુરતું થઇ પડે અને જે હૃદય સીત્તેર વરસ સુધી એક ક્ષણના આરામ વિના આ બળ વાળું કાર્ય કરી રહ્યું છે તે કદી પણ કામ કરતાં કરતાં લુલું થઇ જતું કે થાકી જતું નથી. તે છતાં તે હૃદય બિચારૂં માંસનો એક નાનો લોચો છે. કે જેનું વજન ભાગ્યે અગીઆર આંઉસ કરતાં વધારે હોય છે. પણ તે સમાર કામ દરમીઆન પણ અટકાવી શકાય નહીં, તેને તો ચાલતાં જ સુધારવું જોઇએ.

સમુદ્રફળ કલ્પ

સમુદ્રફળને. સં–સમુદ્રફળ–મરાઠી–સમુદ્રફળ–ગુ–સમુદ્રફળ–કર્ણાટકી–સમુદ્રકરકાયા. તૈલંગ–વ્યારંગ ચેટ્ટુ એવાં નામ આપવામાં આવે છે. અને તેનો જુદો જુદો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સમુદ્રફળના ગુણ:—કટુ, ઉષ્ણ, વાતવિનાશક, ભૂતબાધા દૂર કરવાવાળું છે. અને ત્રિદોષ દાવાનળ દોષ, કફરોગ, અને ભ્રાન્તિનો નાશ કરે છે.

અન્યમતેઃ—સમુદ્રફળ–ગરમ–કડવું, ત્રિદોષ નાશક, વાત, ભુતબાધા, કફ, ભ્રાન્તિ, શિર રોગ અને દાવાનળ દોષનો નાશ કરે છે.

સમુદ્રફળનાં ઝાડ કોકણ દેશમાં ઘણાં થાય છે, તેનાં પાંદડાં બદામના ઝાડના પાન જેવાં, પણ તેનાથી થોડાં નાનાં હોય છે, બાકીનો સર્વ ઘાટ તેના જેવો હોય છે. એ ઝાડને કાળાશ ઉપરના રંગની કિંવા જાંબલી રંગની પાંચ સાત કળીઓ બેસે છે. તેમાંથી ફૂલ થાય છે, અને તે ખરી ગયા પછી ફળ આવે છે. તેનો આકાર મલબારી મોટા સોપારી જેવડો હોય છે. તેની બહારની બાજુએ ઘણી જાડી છાલ હોય છે. તે કાઢી નાંખી એટલે તેમાંથી ખારેક જેવા આકારનાં લાંબાં ફળ નીકળે છે, તેનેજ સમુદ્રફળ કરીને કહે છે. દવા વેચનારની દુકાને તે ફળ મળે છે. અને તે બે પ્રકારનાં આવે છે. તેમાંથી એક હરડે જેવું ગોળ હોય છે. તાંબુસ રંગનું તેના કરતાં ચપટું ખારેક જેવું હોય છે. અને તેનો સારો ઉપયોગ થાય છે.

સમુદ્ર ફળની શુદ્ધિ:—સમુદ્ર ફળને બકરીના મુતરમાં સાત દિવસ પલાળી રાખવું

પછી સાત દિવસ તેના દુધમાં પલાળવું, પછી સાત દિવસ ભેંશના મુત્ર તથા દુધમાં અનુક્રમે પલાળવું. પછી અનુક્રમે સાત દિવસ ગાયના મુત્ર તથા દુધમાં પલાળી રાખવું પછી તેને ધોઇ સુકવી નાંખવું. આમ કરવાથી સમુદ્રફળની શુદ્ધિ થાય છે. હમેશાં દુધ તથા મુત્ર બદલતા જવું.

અન્યમતે:—સમુદ્રફળની શુદ્ધિ સમુદ્રફળ શેર ૧ એક લેવાં, લીમડાનાં પાન શેર પંદર લેવાં તેના ત્રણ ભાગ કરવા તેમાંથી એક ભાગના પાનને વાટી ગોળો કરી તેની વચમાં સમુદ્રફળ મુકી તે ગોળાને કપડ માટી કરી અડાયા છાણાના અંગારામાં પકવવો એ પ્રમાણે ત્રણ વખત પકવવાં, બળી ન જાય તે માટે સાવચેતી રાખવી, એ પ્રમાણે કરવાથી સમુદ્રફળની શુદ્ધિ થાય છે.

સમુદ્રફળનાં અનુપાન:—લીમડાના પાનમાં પકવેલા સમુદ્રફળનાં અનુપાન બકરીના મુત્રમાં ઘસી અંજન કરવાથી નેત્રનું ફુલું મટે છે, શંખાવળીના રસમાં ઘસી પીએ તો નામર્દપણું મટે છે. સાટી ચોખાના ધોવરામણમાં ઘસી પીએ અને સાટી ચોખા અને દુધ ખાય તો સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે, ગાયના ઘીમાં ઘસી કંઠમાળ ઉપર ચોપડવાથી કંઠમાળ મટે છે, પાનમાં ખાવાથી ઉધરસ મટે છે, ગોળમાં ગોળી કરી ખાવાથી નિદ્રા આવતી નથી.

બકરીના મુત્ર ઈત્યાદિમાં શોધેલા સમુદ્રફળનાં અનુપાન:—ગાયના દુધ સાથે ઘસી પીવાથી વાળો, લીમડાના ગુંદર સાથે ઘસી ચોપડવાથી કેડના ભાગનો દુઃખાવો; ઘીની સાથે ઘસી ચોપડાથી કંઠમાળ, ભાંગરાના રસમાં ઘસી પીવાથી પ્રમેહ, બકરીના મુત્ર સાથે ઘસી પીવાથી કમળો, તેલમા ઘસી પીવાથી વાખદ, ઘસી અંજન કરવાથી આંખના પરવાળાં, ત્રિફળાની સાથે ઘસી પીવાથી સન્નિપાત, નગોડના રસ સાથે આપવાથી શ્વાસ, બકરીના મુતરમાં ઘસી નાકમાં મુકવાથી આદાશીશી, ખાંડ સાથે ફાકવાથી ધાતુનું જવું, સાકરમાં ફાકવાથી તાવ, છાસ સાથે ઘસી પીવાથી બરોળ, અજમા સાથે ફાકવાથી વાળો, અજમોદ સાથે એકઆંતરીઓ તાવ, મુળાના રસસાથે આપવાથી શ્વાસ, ઘોડાના મુતરમાં ઘસી પુરૂષની ઇંદ્રિય પર લેપ કરવાથી નમેાનુ નાઠોવતપણું, હરડે સાથે પીવાથી રક્તપિત્ત, મધ સાથે કાનમાં મુકવાથી કાનનું વહેવું, લીમડાના પાંદડાં સાથે બાંધવાથી પાકું, ચંદન સાથે ઘસી મધમાં આગટવાથી નપુસકપણું, કાળાં મરી સાથે ઘસીને અંજન કરવાથી સર્પનુવિષ, અકળકરા સાથે ઘસી પુરૂષ ઇંદ્રિય ઉપર લેપ કરવાથી નિર્જળતા, લીણુ અને સુંઠ પીવાથી સાથે હડકવા, બકરીના મુત્ર સાથે ઘસી પીવાથી રતાંધળા પણું, નાશ થાય છે, અને ગોરોચન સાથે ઘસી તિલક કરવાથી મોહ થાય છે. મધસાથે ઘસી પીવાથી સુખેથી નિદ્રા આવે છે. લીંબુના રસસાથે પીવાથી વાયુનો નાશ થાય છે, ગધેડાના મુત્ર સાથે નેત્રાંજન કરવાથી ભૂતબાધા મટે છે. બકરીના મૂત્ર સાથે આંજવાથી મૂર્છા જાય છે.



નાગેશ્વરનો વિધિઃ—સીસાને ગાળી તેલ, છાશ, ગૌમૂત્ર, કાંજી, ત્રીફળાના પાણી અને આકડાના દુધમાં સાત સાતવાર બુજાવી કાઢવું. પછી કડછીમાં નાખી ચૂલા ઉપર ચઢાવી નીચે અગ્ની બાળવો. પછી સીસાના ઉપર પીંપળાનાં તથા આંબલીનાં છોડાનું ચૂરણ સીસાથી ચોથે ભાગે લઇ ઉપર થોડું થોડું નાંખતા જવું અને લોઢાની કડછીના તળીયેથી તેને એક દિવસ રગડવું, પછી તેને જંબીરના રસમાં ઘુંટી ગજપુટ આપવો. એવી રીતે જંબીરીના રસના દશ ગજપૂટ આપવા, પછી નાગરવેલના પાનના રસના દશ પૂટ આપવા, પછી સીસા બરોબર મનશીળ લઇ તેને કાંજીમાં ખલ કર્યા પછી ટીકડીઓ બાંધી સગવલામાં મૂકી ગજપૂટમાં ફુંકી દેવા. સ્વાંગ શીતળ થયે કાઢી લેવું એવી રીતે સાઠ પુટ દીધાથી ચોખ્ખો નાગેશ્વર થાય તેનાથી ગુણ ઘણો થાય છે. સર્વ રોગને દુર કરે છે. ખાવાની માત્રા એકથી બે રતી.

(૨) આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે નાગભસ્મ તોલા આઠ, હીંગલોક તોલા આઠ, મનશીલ તોલો ૧, ગંધક તોલા સત્તર, તે બધાને લીંબુના રસમાં ખળ કરી ગજપૂટ આપવાથી નાગેશ્વર થાય છે.

નાગભસ્મનો વિધિઃ—સીસાને શોધી લોઢાની તાવડીમાં મૂકી નીચે અગ્નિ બાળી કેવડાના ઘુંટાથી એક દિવસ ઘુંટવાથી લાલ ભસ્મ થાય છે.

નાગભસ્મના ગુણઃ—નાગભસ્મ, ક્ષય, વાયુ, ગોળો, પાન્ડુ, ભ્રમ, કૃમિ, શુળ, કફ, પ્રમેહ, ઉધરસ, સંગ્રહણી, ગુદરોગ, અગ્નિમંદ, ઉદર દોષ, આમવાત, કુષ્ટ, વિર્યદોષ તથા અર્શનો નાશ કરે છે. અને કટુ, વૃષ્ય, પિત્તકર, અતિ ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ છે જીવિત તથા કામની વૃદ્ધિ કરનાર અને સો હાથીનું બળ આપનાર છે.

અશુદ્ધ નાગભસ્મના દોષઃ—અશુદ્ધ નાગભસ્મ, કોઢ, ગોળો, અરૂચી, પાન્ડુ, ક્ષય, રક્તવિકાર, મૂત્રકચ્છ, જ્વર, અસ્મરી, શુળ, ભગંદર, પ્રમેહ, અને કમળો ઉત્પન્ન કરે છે માટે શુદ્ધિ કરી તેનુ મારણ કરવું.

નાગભસ્માનુપાનઃ—સાકર સાથે નાગભસ્મ આપવાથી, પિત્ત, વાત, મસ્તકરોગ, નેત્રરોગ, વિર્યદોષ. પ્રલાપ અને દાહને દુર કરે છે. અન્ન ઉપર રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે ને કામની વૃદ્ધિ કરે છે. બીજા રોગોમાં રોગોક્ત અનુપાનથી આપવી.

નાગેશ્વરનું અનુપાનઃ—બે ઘડી રાત હોય તે વખતે નાગરવેલના પાન સાથે નાગેશ્વરનું સેવન કરવાથી અતિશય કામ વૃદ્ધિ થાય છે.

સીસાની સળી બનાવવી રીતઃ—સીસાને ગાળી ત્રીફળાના કવાથમાં એકસો આઠવાર નાખવું અને બની શકે તો તેથી વધારે વાર નાખવું. જેમ વધારે વખત નાખવામાં આવે તેમ વધારે ગુણ કરે છે. તેની સળી બનાવવી અને સુરમો આંજવામાં તેનો ઉપયોગ કરવો, અથવા માત્ર એકલી જ આંખમાં આંજવી જેથી આંખનાં ઘણાં દર્દો દુર થાય છે.

લોહ.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્રમાં નાગભસ્મ પછી લોહભસ્મ બનાવવાનો વિધિ અને તેના ગુણ દોષનું વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. લોહની ત્રણ જાતી છે. કાન્ત, તિક્ષ્ણ, અને મુંડ એ ત્રણેમાં કાન્ત લોહ સર્વોત્તમ છે.

સર્વ ધાતુઓમાં સુવર્ણ કિંમતિ ધાતુ છે એમ સર્વ લોકોની માન્યતા છે. પરંતુ તીક્ષ્ણ લોહ, ગજવેલ આદિની બનાવેલી વસ્તુની જે કિંમત ઉપજે છે તેવી સુવર્ણની કદી ઉપજી શકશે નહીં. એક રતલ ગજવેલના ખીસામાં રાખવાનાં ઘડીઆળો બનાવવા માટેના જે બાવ બનાવવામાં આવે છે તેની કિંમત રૂપિઆ ૧૦૦૦૦ દશ હજાર ઉપજે છે. આટલી બધી

કિમત સુવર્ણના બનાવેલ પદાર્થની કદી પણ ઉપજે નહિં. બીજી ચોપડીમાં લોઢા અને સોનાનો વાદવિવાદ લખેલો છે. તે જો કે કલ્પિત છે; તો પણ આટલી વાત તો નિર્વિવાદ છે કે મનુષ્ય જાતીના ઉપયોગમાં રંકથી રાજા સુધી લોઢું જેટલા ઉપયોગમાં આવે છે તેટલું સોનું ભાગ્યેજ આવી શકતું હશે. સાંપ્રતકાળમાં યુરોપ, અને અમેરિકા ખંડના લોકોએ યાંત્રિક કામની હજારો શોધો કરી છે, અને કરે છે. તેમજ વિદ્યુતવિદ્યાની પણ હજારો શોધો થઇ છે અને થાય છે, પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ આ વિશ્વમાં લોઢા જેવી વસ્તુ નિર્માણ કરી ન હોત તો આપણે તેમાંનું કાંઈ પણ કરી શકત નહિ, કારણ દરેક યાંત્રિક કામો, અને રેલવેઓ વગેરે કદી પણ લોઢા શિવાય થઇ શકત નહિ. આ સર્વ વાતનો વિચાર કરીને પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ આ લોઢા જેવી વસ્તુ મનુષ્યજાતને જથાબધ પૃથ્વીમાંથી મળી શકે તેવી યોજના પ્રથમથીજ કરી રાખી છે.

સર્વ શક્તિમાન પરમાત્માએ અગાધ ચાતુર્ય વાપરી આ તનમંદિરની રચના કરેલી છે. એ રચનામાં પણ પોતે લોહનો ઉપયોગ કરેલો જોવામાં આવે છે. આ સ્થૂળ શરીરનું તમામ જીવન રક્ત ઉપર છે અને તે રક્તમાં પણ લોહ રહેલું છે એમ હાલની શોધો ઉપરથી નિર્વિ-વાદે સિદ્ધ થયેલું છે.

શરીરનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે ખાનપાનની અગત્ય છે. અને તે ખાનપાનથી રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે, અને રક્તથી શરીરનું પોષણ થાય છે. બાલક જન્મે છે કે તુરત સ્તનપાન કરવા લાગે છે. માતાના દુધમાં પણ પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ લોહનાં તત્વની યોજના કરી રાખી છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા લોહીમાં જેમ લોહનું પ્રમાણ વધારે હોય છે તેમ ચહેરા ઉપર અને શરીર ઉપર લાલી વધારે હોય છે એ પ્રમાણ જ્યારે ઓછું થાય છે ત્યારે શરીર ફીક્કું, નિર્બળ, અને નિસ્તેજ બની જાય છે. માટે મનુષ્યજીવન ટકાવી રાખવા માટે લોહ એ એક ઉપયોગીમાં ઉપયોગી વસ્તુ છે, એમ હાલની શોધોથી સિદ્ધ થયેલું છે.

રક્તમાં લોહની અનિવાર્ય અગત્ય છે અને તે કારણથી દરરોજ તે જોઇતા પ્રમાણમાં લેવાની અગત્ય છે. તેની સાબિતિમાં જણાવવાનું કે બાળકને માટે સર્વોત્તમ નમુનાદાર ખોરાક દુધ, જે કુદરત શરીરના આરોગ્ય તથા બધારણને માટે ઉપયોગી સર્વે તત્વોથી પૂર્ણ કરી બનાવે છે, તેમાં પણ લોહ બાળકને જોઇતા પ્રમાણમાં હોય છે. જ્યારે એક નાનું બાળક જેને બહુ શારીરિક, કે માનસિક મહેનત કરવી પડતી નથી તેને પણ લોહની અગત્ય ગણી ઇશ્વર બાળકને માટે બનાવેલા દુધમાં તે મૂકે છે. તો બહુ મહેનત કરનાર માણસોને અથવા નિર્બળ મનુષ્યોને તેની વધારે પ્રમાણમાં અગત્ય હોય તેમાં તો નવાઇજ શી ?

આપણે શરીરની વિશુદ્ધિ આરોગ્ય અને બળને માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા ઑક્સીજન ફેફસાંની અંદર લઇએ છીએ; પરંતુ રક્તમાં રહેલા લોહ અને લોહમાંથી બનતા બીજા ક્ષારોને લીધેજ તે ઓક્સીઝન ચૂસાય છે, રક્તનાં પરમાણુઓમાં રહેલું લોહ, શ્વાસમાં લીધેલા ઓક્સીઝનને ચૂસી લેઇ શરીરના નિર્બળ તથા ઘસાઈ ગયેલા સ્નાયુ તથા શિરાઓને ઑકસી-જન પુરો પાડી તેમને બળવાન બનાવે છે. જ્યારે શિરાઓ અને સ્નાયુઓમાં રહેલાં લોહનાં પરમાણુઓની સ્થિતિ તથા ગતિમાં બહારની હરકતને લીધે ફેરફાર થાય છે. ત્યારે તેવાં અણુઓ ઢીલાં તથા નિર્બળ થઇ જાય છે. જો આ વિક્રિયા રક્તવાહીનીઓના કુંડળાકાર તંતુઓમાં થાય છે; અને તેના પરિણામમાં તેમાં વધારે રક્ત એકઠું થઇ ભરાઇ રહે છે, અને આ વિક્રિયાને બહારના ઉત્તેજનને લીધે થતો "Hyperamia" હાઇપરીમીયા કહેવામાં

આવે છે, અને આ વિક્રિયા તે સોજા વગેરેની શરૂઆત છે. પરંતુ જ્યારે લોહ (ફોસ્ફેટ ઓફ આયર્ન) ની ઔષધ તરીકેની અસરને લીધે તે વિક્રીયાવાળાં અણુઓને તેમની કુદરતી આરોગ્ય સ્થિતિમાં લાવવામાં આવે છે, ત્યારે આ " હાઈપરમીયા " ને ઉત્પન્ન કરનાર દોષોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાના કાર્યમાં તે અણુઓને બહુ મદદ મળે છે. અને તે દોષો (" Lymphatic ") " લિમ્ફેટીક " નામની રક્તવાહિનીઓથી ચૂસાઇને શરીરમાંથી કાઢી નાખવામાં આવે છે.

જ્યારે આંતરડાના સ્નાયુઓનાં પરમાણુઓમાં લોહની ખોટ પડે છે ત્યારે તે બરાબર કામ કરવા અશક્ત બની જઈ અતિસાર અને સંગ્રહણી ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યારે આંતરડાંના પડનાં પરમાણુમાંથી લોહ જતું રહે છે ત્યારે તેમની હાલવાની તથા સંકોચાવાની શક્તિ ઓછી થઇ બંધકોશ તથા કમળ્યાતનો વ્યાધિ થાય છે.

ઉપરના ટુંક વિવેચન ઉપરથી નીચેનો સાર નીકળે છેઃ—

લોહની ખોટ પડવાથી ઢીલાં અને નિર્બળ પડેલાં સ્નાયુઓનાં અણુઓની જ્યારે પુનઃ ખોટ પુરી પાડવામાં આવે છે ત્યારે તેઓની સ્વાભાવિક તંગ સ્થિતિ પાછી આવે છે; જ્યારે રક્તવાહિનીઓના તંતુઓને ખુટતું લોહ પુરું પાડવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ સંકોચાઇને પોતાની મૂળ હાલતમાં આવવાથી તેમાં જરૂર જેટલુંજ માઇ શકે છે અને તેથી " હાઇ પરીમીયા " અદૃષ્ટ થઇ જાય છે, અને તેથી સોજા અને તે સાથેનો જ્વર બંધ થાય છે.

લોહ નીચેના વ્યાધિ મટાડે છેઃ—

૧. સર્વ પ્રકારની શીકારા તથા સોજા વગેરે, ૨–હાઇ પરીમીયાથી થતી પીડા દુઃખાવો, તથા રક્તસ્રાવ, ૩ તાજા ઘા, સોળ તથા ફ્ર્ચ્ચર ઘા, કરમોડાયલા સાંધા, અને લચક, તથા હાઈપરીમીયા લોહથી મટતી વેદનાવાળાં દરદો હલન ચલનથી વધે અને ઠંડક કરવાથી મટી જાય છે. સ્નાયુઓનાં અણુઓમાં લોહ ફોસ્ફેટના રૂપમાં મળી આવે છે. માટે ઓષધોપચારમાં આપણે ફેરમ ફોસ્ફોરીકમ (Eerrum phosphoricum) વાપરવું જોઇએ.

લોહ અને તેના ભેદઃ—લોહ પુલીંગ અને નપુંસકલિંગ છે. એવા બે પ્રકારનું હોય છે, અને તેનાં વ્યવહારમાં તીક્ષ્ણપીંડ, કાળાયસ, અયસ, એવાં નામ છે. તે લોહના મુંડ, તીક્ષ્ણ, અને કાન્ત, એવા ત્રણ ભેદ છે. અને તેમાં કુંતાળ, તાર, બટ અજર અને કાલક એવાં બીજાં નામો છે. તેમાં કાન્ત પાંચ પ્રકારનું તે ભ્રામક અને ચુંબક છે. મુંડ મૃદુકુન્ડ અને કુઠારક છે, અને તીક્ષ્ણ છ પ્રકારનું છે. ખર, સાર. કરશક, દ્રાવક, રોમ, અને કાન્ત તેમાં ઉપર કહેલું કાન્ત ભ્રામક અને ચુંબક છે તેના ભેદ, એક મુખ, દ્વીમુખ, ચતુરમુખ, શંખ, ચક્રીક, અને સર્વતોમુખ એ છ છે. આમાં પણ ઉત્તમ, મધ્યમ, અને કનિષ્ટ, એવાં છે. તેનો ઘણો લાંબો વિસ્તાર છે પણ સ્થળ સંકોચને લીધે મુખ્ય અને પ્રસિદ્ધ ભેદનાંજ લક્ષણો જણાવવામાં આવ્યાં છે.

મુંડ લોહ એ ભૂમિમાં અથવા પર્વતમાં વસ્તુ રૂપે હોય છે. તીક્ષ્ણ લોહ ગજવેલ આદિમાંથી થાય છે અને કાન્ત લોહ ચુંબકમાંથી થાય છે. મુંડ લોહમાંથી પતરાં, કઢાઇ, ઇત્યાદિ થાય છે, તીક્ષ્ણમાંથી તરવાર ઇત્યાદિ શસ્ત્ર થાય છે અને કાંન્ત લોહ મળવું દુર્લભ છે. હમેશ ઉપયોગ કરવામાં કાન્ત લોહ ઉત્તમ છે માટે બનતાં સુધી કાન્તનોજ ઉપયોગ કરવો.

લોહ શોધનઃ—લોહમાં વિષ, ભ્રમ, વાન્તી, અને વિર્યનાશ એ દોષ છે. માટે તેને શોધવાની રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ—

રીત ૧. લોહને * * * વેહીનો લેપ કરવો, પછી તપાવવી, અને ત્રીફળાના કાઢામાં બુઝાવવું, એ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવા, અને આમલી તથા આકડાના નિરનિરાળા લેપ કરી

તપાવવું અને ત્રણવાર ત્રીફળાના કાઢામાં બુઝાડવું એટલે શુદ્ધ થશે. અને તે તામ્ર પ્રમાણે પણ શોધાય છે.

(૨) ચોસઠ તોલા ત્રીફળા લઇ આઠપટ પાણી નાખી, અષ્ટમાંશ કાઢો કરી અને વીશ તોલા લોહના પતરાં તપાવી સાત વખત તે કાઢામાં બુઝાડવાં એટલે શુદ્ધ થશે.

આયુર્વેદમાં કાન્ત, સાર અને મુંડ એવા લોહના ત્રણ ભેદ પાડ્યા છે. તેમાં કાન્ત શ્રેષ્ઠ સાર મધ્યમ અને મુંડ અધમ છે.

કાન્ત અને સાર લોહનાં લક્ષણ:—જે લોઢાના પાત્રમાં પાણી ભરી ઉકાળવું પછી તેમાં તેલનો છાંટો નાખ્યે ફેલાઇ ન જાય, ઉપર હીંગ રાખવાથી વાસ જતી રહે, લીમડાના પાનની લુગદી કરી ઉપર રાખવાથી કડવાશ જતી રહે, દુધ ઉકળતી વખતે શીખર જેટલું ઉંચું થાય પણ નીચે ઉભરાઇ ન પડે, કાંન્ત લોહના વાસણને તપાવીને તેમાં પાણીમાં બોળેલા ચણા નાખવાથી કાળા રંગના થઇ જાય તેને કાન્ત લોહ કહે છે.

જે લોઢાનું ચૂર્ણ દીવાની જ્યોતપર નાખવાથી તણખા ઉઠે તે તીક્ષ્ણ તેજ સાર; અને બાકીનું મુંડ જાણવું.

મારવા યોગ્ય લોહ:—કાન્ત લોહ સર્વોત્તમ છે. કાન્ત ન મળે તો તીક્ષ્ણ એટલે પોલાદ લેવું, મુંડલોહ કોઇ વખત પણ લેવું નહિ.

શોધન નહિ થયેલા લોહના દોષ—અશુદ્ધ લોહ ખાવાથી પાન્ડુરોગ, કોઢ, મરણ હૃદયરોગ શૂળ, પથરી, અટ્ટહાસ, વિષ, ઉલટી, વિર્ય તથા કાન્તીનો નાશ, અસમરી, જીવહારી, મદકર, શરીરમાં અશક્તપણું. અને નાના પ્રકારના વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે.

લોહદોષશાન્તીઃ—લોહના પતરાને પાતળાં કરી અગ્નીમાં તપાવી તેલ, છાશ, કાંજી, ગોમૂત્ર અને કળથીના કાઢામાં ત્રણ ત્રણવાર બોળવાથી દોષ શાન્તી થાય છે.

અશુદ્ધ લોહ ખાવાથી થયેલ દોષનું નિવારણ:—ઇલાયચીના ચૂરણને મધ અને ખાંડ સાથે સેવન કરવાથી અથવા નસોતર અને સિંધવનું ચૂરણ ગરમ પાણી સાથે સેવવાથી અથવા મધ કે સાકર સાથે સફેદ ખેરના રસનું સેવન કરવાથી અશુદ્ધ લોહથી ઉત્પન્ન થયેલ દોષ નાશ પામે છે.

અંગમાં લોહથી વિકાર થયો હોય તો અગથીયાના રસમાં વાવડીંગ વાટી અગથીયાનાજ રસમાં આપવાં અને ઘણીવાર સુધી તડકામાં બેસવું એટલે દોષ નાશ થશે.

અભ્રકભસ્મ વાવડીંગના ચૂરણ સાથે વાવડીંગનાજ રસમાં લેવાથી લોહથી ઉત્પન્ન થયેલ શૂળનો જલ્દીથી નાશ કરે છે.

લોહવિકારથી કૃમી ઉત્પન્ન થયાં હોય તો ગરમાળાનો ગોળ લેવો, રેચ થવા માંડ્યેથી દુધ પીવું અને ઔષધ બંધ કરવું.

લોહ દોષચિકિત્સા—પારા શિવાય અથવા અભ્રક શિવાય લોહનું શરીર સાથે એકત્વ થતું નથી. કિંવા દેહ સાથે બંધન થતું નથી માટે લોહને પારા અથવા અભ્રકના સંસ્કાર કરવા. જે વૈદ્ય પારા શિવાય લોહ કરે છે તેનાથી દરદીના ઉદરમાં કીટ ઉત્પન્ન થાય છે.

લોહભસ્મઃ અલ્પ ઔષધિથી તથા નાના પુટથી થયેલી હોય, અને પારા તથા ગંધક શિવાય બનેલી હોય અને અપક્વ હોય તે આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે.

લોહભસ્મ પરીક્ષા:—(૧) સંપૂર્ણ લોહભસ્મ લઇ મિત્રપંચક સાથે ફુંકવી અને નિરુત્થ ન થાય તો ખરી ભસ્મ સમજવી. (૨) મધ-ઘી, મૃતલોહ અને રૂપું એ પદાર્થ કલેડામાં ઘાલી ફુકવાથી રૂપું જેટલું ને તેટલુંજ નીકળે તો લોહ શુદ્ધ છે તેમ સમજવું.

લોહ મારણ:—સંપુર્ણ લોહને પારદભસ્મના યોગથી મારવું તે ઉત્તમ, મૂળીયાં ઈત્યાદિ વનસ્પતિથી મારવું તે મધ્યમ, અને ગંધક આદિ ક્ષારથી મારવું તે કનિષ્ટ છે.

લોહભસ્મ સોમામૃત:—શુદ્ધ પારો ૧ ભાગ, ગંધક બે ભાગ, લોહ ત્રણ ભાગ, એ બધું એકત્ર કરી બે પહોર સુધી કુંવારમાં ખળ કરી પછી તેનો ગોળો કરી, એરંડાના પાનમાં વીંટી. સુતળીથી બાંધી, ત્રાંબાના ડબામાં ઘાલી, ઉપર ઢાંકણું મુકી મૃતિકાનો સંધી લેપ કરી સુકવી તે કંડિઓ ડાંગેરના ઢગલામાં ત્રણ દિવસ ઘાલી રાખવો. ચોથે દિવસે કાઢી ખલ કરી વસ્ત્રગાળ કરી લેવો આ વસ્ત્ર ઉપર ગાળેલા લોહ જળ ઉપર હંસ સરખો તરે છે, આ લોહભસ્મને સોમામૃત લોહ કહે છે.

પોલાદ ભસ્મ બનાવવાની રીત પહેલી:—લોહભસ્મનું ચૂરણ કરી વાસન વેલના રસમાં ખળ કરી, સરાવ સંપુટમાં મુકી કપડ માટી કરી અડાયા છાણાના ત્રણ અગ્નિ પુટ આપવા. પછી કુંવારના રસમાં ત્રણ અગ્નિ પુટ આપવા, પછી રાન તુળસીના રસના છ એમ બાર અગ્નિ પુટ આપવાથી પોલાદની સારી ભસ્મ થાય છે.

રીત બીજી:—પોલાદનું ચૂરણ કરી તેના બારમે હીસે હીંગળોક લઇ કુંવારના રસમાં બન્નેનો બે પહોર સુધી ખળ કરી માટીના સંપુટમાં અથવા કપટમાટી કરી અડાયાં છાણાનો ગજપુટ આપવો. એ પ્રમાણે સાત અગ્નિ પુટ આપવાથી સારી ભસ્મ થાય છે.

રીત ત્રીજી:—વાસનવેલના રસમાં, સ્ત્રીના સ્તનના દુધમાં અને રૂઇ (આકડા) ના દુધમાં ખળ કરી સાત અગ્નિ પુટ આપવાથી ભસ્મ થાય છે.

રીત ચોથી:—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ લઈ બન્નેને ખળ કરી કજળી કરવી પછી તે કજળીના સમભાગે પોલાદનું ચૂરણ લઇ કુંવારના રસમાં તે કજળી તથા પોલાદના ચૂરણનો બે પહોર સુધી ખળ કરી એક ગોળો કરવો, પછી તાંબાના ત્રભાણામાં તે ગોળો મૂકી તે ઉપર સુરતી એરંડાના બે ત્રણ પાન મૂકી ચાર ઘડી તડકામાં રહેવા દેવું. ગોળો ઉષ્ણ થયા પછી માટીનું સરાવ ઊંધું ઢાંકી ધાન્યના ઢગલામાં ત્રણ દિવસ દાટી મુકવું. ચોથે દિવસે બહાર કાઢી વસ્ત્રગાળ કરી તેની પુડ પાણી ઉપર નાખી જોવી તે તરે તો ભસ્મ સારી થઇ છે એમ સમજવું.

રીત પાંચમી:—પોલાદનું ચૂરણ ચાર તોલા, સુરોખાર ચાર તોલા, અને આસન ચાર તોલા લઇ તેને કુંવારના રસમાં એક દિવસ ખળ કરવું, પછી એરંડાના પાનમાં તે ગોળો મૂકી તેને કપડમાટી કરી ગજપુટ આપવો. અને પછી આપોઆપ ટાઢું થવા દેવું તો બહાર કાઢી જોવાથી સિંદુરના જેવો રંગ માલૂમ પડશે અને તે પાણી ઉપર તરે તો સારી ભસ્મ થઇ છે તેમ સમજવું.

રીત છઠ્ઠી:—દાડમના પાનનો રસ કાઢી તેમા લોહનું ચૂરણ મેળવી સાત દિવસ તડકામાં રાખવું. હમેશાં દાડમનો રસ નવો લેવો. સાત દિવસ પછી તેનાજ રસમાં ખળ કરી ગજપૂટ આપવો. એવા બે ગજપુટ આપવાથી શુદ્ધ લોહભસ્મ પાણી ઉપર તરે તેવી થશે.

રીત સાતમી:—ગાયના દહીંમાં લોઢાનું ચૂરણ નાંખી દહીં સુકાતાં સુધી તેમનું તેમ રાખી મુકવું પછી ચૂર્ણ કાઢી લેવુ અને તે ચૂર્ણ ત્રીફળાના કાઢામાં ખલ કરી ગજપુટ આપવો. એ પ્રમાણે ત્રણ વખત ગજપુટ આપવાથી પાણી ઉપર તરે તેવી ભસ્મ થશે.

રીત આઠમી:—લોહ ચૂર્ણને સરખે હિસ્સે નવસાર લેઈ તેમાં થોડું ઉનું પાણી નાંખી વસ્ત્રમાં બાંધી રાખવું. પછી હાથથી ચોળી ચૂર્ણ કરવું એટલે પાણી ઉપર તરનાર અને રોગીઓને આપવા જેવી પ્રશસ્ત લોહભસ્મ થશે.

રીત નવમી—લોહનું ચૂર્ણ લઇ તેને દિવસે ગૌમુત્રમા ખળ કરવો તથા રાત્રે ગજપુટ આપવો એ પ્રમાણે કુર્મ યંત્રના વીશ પુટ આપવા. એજ પ્રમાણે ત્રીફળાની ભાવના આપી દર

વખતે ગજપૂટ આપવેા. એવી રીતે ત્રીફળાના રસના સાઠ પુટ આપવા અને કુંવારના રસની ભાવના દેઈ સાઠ ગજ પુટ આપવા. પછી થેારનું દુધ આકડાનું દુધ, કળલાવી, હીંગણુ બેટ, હળદર, દારૂ હળદર, ચનેાઠી આસન, મેાથ, નગેાડ, પાતાળ ગરૂડી, આજવલ્લા, ધંતુરેા, ચિત્રક કડુ, માલકાંકણી, સેાનકેવડેા, રાતી લજ્જાવંતી, ગળેા, જળભાંગરેા, કડેા, એ પ્રત્યેકના રસ કે દુધમાં દરરેાજ દિવસે ખળ કરી રાત્રે ગજ પુટ આપવેા. એમ પ્રત્યેકની સાત સાત ભાવના આપવી. તેમજ ગાઇ અને છાશ સાથે નાની નાની સાત ભાવના આપવી અને સાત પુટ આપવા પછી પંચામૃતની પાંચ ભાવના આપી પાંચ ગજ પુટ આપવા, અને તે લેાહના દશમા ભાગે હીંગળેાક મેળવી સ્ત્રીના દુધમાં ખલ કરી ગાયના દુધની ત્રણ ભાવના આપવી અને ત્રણ પુટ આપવા. પછી લેાહના નીમે પારેા અને ગંધક મેળવી કુંવારના રસમાં ખળ કરી સરાવ સંપુટમાં મુકી ગજ પુટ આપવેા, અને કેવળ કુંવારના રસની ત્રણ ભાવના આપી ત્રણ પુટ આપવા એટલે કાજળ સરખું જળ ઉપર તરે તેવું શુદ્ધ અને અતિ ઉત્તમ લેાહ થશે.

રીત દશમી—શુદ્ધ લેાહનું ચૂર્ણ લઇ તેને થેાર, આકડેા, નાગકેસર, કળલાવી, મેાથ, ચિત્રક, ચનેાઠી, પીસેાડા, હીગેાગ, હળદર, દારૂ હળદર, પતંગ, સાદડેા, અને રાઈ છાશ એ દરેકની નિર નિગાળી ભાવના આપી દર ભાવનાએ ગજપુટ આપવેા તેથી શુદ્ધ ભસ્મ થશે.

રીત અગીયારમી—તીખાનું ચૂર્ણ પારેા અને ગંધક એ પદાર્થ કુંવારના રસમાં ઘુંટી અને કાંસાના વાસણમાં તડકે રાખવું તેથી ભસ્મ થશે.

રીત બારમી—શુદ્ધ લેાહનું ચૂર્ણ લઇ ઘેાડશીના લીલા ફળના રસમાં એક દિવસ ખળ કરી પછી ત્રીફળા, જળ ભાંગરેા, રીંગણી, એના રસની ભાવના આપી પુટ આપવા તેથી પાણી ઉપર તરે તેવી ભસ્મ થશે.

રીત તેરમી:—શુદ્ધ કરેલા પેાલાદનું ચૂરણ લઇ તેને ત્રીફળાના કાઢાની રક્તા પુનરનવાના પાંદડાંના રસની, ચાંડાળ કંદના રસની, સુકાની, વાળાની, જળવેતસની એ પ્રમાણે ત્રીશ પુટ પ્રત્યેકની મળી આપવી એટલે જાંબુ રંગની જળ ઉપર તરે તેવી ભસ્મ થશે.

રીત ચૈાદમી—શુદ્ધ કરેલા પેાલાદનું ચૂરણ લેઇ દુપટ ત્રીફળાના કાઢામાં ખલકરી મધ્યમ પુટ આપવેા. એટલે સર્વ વ્યાધિ જગ નાશક ભસ્મ થશે.

રીત પંદરમી—પેાલાદના ચૂરણને મૂળાના રસમાં સાત દિવસ રાખી ગજપુટ આપવેા જ્યાં સુધી પાણીપર બરાબર તરે ત્યાં સુધી પુટ આપતા જવું. એટલે ભસ્મ થશે.

રીત સેાળમી—દાડમના પાંદડાંને ચેાગણા પાણીમાં વાટી તેનેા રસ કાઢવેા, તે રસમાં લેાહનું ચૂરણ ખુબ પલાળી તડકે મુકવું, એવા એકવીશ પુટ દેવાથી ભસ્મ થશે.

સારનેા વિધિ:—ગજવેલના લેાઢાનેા ભૂકેા કરી તેને તેલ, છાશ, ગૈામૂત્રમાં, કાંજીમાં સાત સાતવાર એાલવ્યા પછી, આખરાના રસમાં, ખળ કરી ગજપુટ આપવેા, પછી કુંવાર પાઠાના ત્રણ પુટ, આકડાના દુધના સાત પુટ, થેારના દુધના સાત પુટ, ત્રીફળાના રસના સાત પુટ, દેાડીનાં પાનના રસના સાત પુટ, એવી રીતે પુટ આપી ભસ્મ કરી ખલમાં જ્યાં સુધી પાણીમાં તરે ત્યાં સુધી વાટવું. અથવા ગજવેલના લેાઢાનેા ભૂકેા કરી લિંબુના રસના તથા નવ-સારના પુટ એકવીશ આપી ગજ પુટમાં ફુંકતેા જાય અને વાટતેા જાય તેા ચેાખ્ખેા સાર થાય છે. અને ગુણ ઘણેા કરે છે. ખાવાની માત્રા એક રતી.

લેાહભસ્મના ગુણ:—કડવી, દસ્ત ઉતારનાર, ટાઢી-તુરી, મધુર, ભારે, રૂક્ષ, યૈાવન સ્થિર રાખનાર, નેત્રને હિતકારક, મળને ઉખેડનાર છે, અને કફ, પિત્ત, ઝેર, શૂળ, સેાજેા, અર્શ, બરેાળ, પાન્ડુ, પ્રમેહ, મેદ, કૃમી, કેાઢ, વિષ, જ્વર, ભ્રમ, ઉલટી, સ્વાસ, સંગ્રહણી, જ-

રરોગ, ક્ષય, કમળો, ઉધરસ, અરૂચી, પીનસ, ગુલ્મ, આમવાત, જંતુવિકાર, વલીપલીત, રક્તવાત, હલીમક, આદિ અનેક વ્યાધિનો નાશ કરે છે. અને ધાતુ વધારી કામ ઉત્પન્ન કરે છે.

લોહભસ્મનાં અનુપાનઃ—લોહભસ્મ હીંગ અને ઘી સાથે આપવાથી શળ, મધ પીપર સાથે આપવાથી જીર્ણજ્વર, લસણ અને ઘી સાથે આપવાથી વાત, સુંઠ મરી, પીપર અને મધ સાથે આપવાથી શ્વાસ, નાગરવેલના પાન અને મરી સાથે આપવાથી ટાઢ, ત્રીફળા અને સાકર સાથે આપવાથી પ્રમેહ, આદાનો રસ અને મધમાં આપવાથી ત્રિદોષ, ઘી સાથે આપવાથી વાતજ્વર, મધ સાથે આપવાથી પિત્તજ્વર, આદાના રસ સાથે આપવાથી કફપિત, નગોડના રસમાં આપવાથી એંશી પ્રકારના વાયુ, સુંઠ સાથે આપવાથી વાત, સાકર સાથે આપવાથી પિત્ત, તજ, એલચી અને તમાલપત્ર સાથે આપવાથી સંધીવાયું, ત્રીફળા સાથે આપવાથી વલીપલીત, કજવી અને મધ પીંપર સાથે આપવાથી શ્લેષ્મ, સાકર અને ચાતુરજાત સાથે આપવાથી રક્તપિત્ત, પુનર્નવા અને ગાયના દુધ સાથે આપવાથી બળવૃદ્ધિ, પુનર્નવાના રસસાથે આપવાથી પાન્ડુ રોગ, હળદર, પીપર અને મધ સાથે આપવાથી વીશ જાતના પ્રમેહ, શિલાજીત સાથે આપવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર, અરડૂસો, પીંપર, દ્રાક્ષ અને મધ સાથે આપવાથી પાંચ પ્રકારની ઉધરસ તાંદુળ સાથે આપવાથી અગ્નિમંદતા, ત્રીફળા અને મધસાથે સર્વ રોગ, ભારંગ, સુંઠ, મરી, પીપરના ચૂરણસાથે આપવાથી ધાતુવિકાર, ગંધક પારાની કજળી અને મધ સાથે આપવાથી કફ, બળબીજનું મૂળ, કાંસકો, સુંઠ, મરી, પીંપર, હરડાં, બેડાં, આંમળાં, સતાવરી, એનું ચૂરણ કરી, સમભાગે લોહભસ્મનું સેવન કરવાથી, અર્દિતરોગ, ક્ષય, કંઠરોગ, ઉરૂક્ષતરોગ, જાયફળ, લવીંગ, એલચી, સુંઠ, મરી, પીંપર, હરડાં, આંમળાં, સર્વે સરખા ભાગે લઈ તેના બરાબર લોહભસ્મ લઈ, બકરીના દુધ સાથે ખલ કરી મધ સાથે ત્રણ રતી ખાવાથી ક્ષયરોગ, સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, બેડાં, આંમળાં, મોથ, વાવડીંગ, નસોતર, વજ, ચિત્રક, જેઠીમધ, એ સર્વે એક એક તોલો, લોહ ભસ્મ આઠ તોલા, એ બધાંને બાર તોલા મધ સાથે મેળવી શક્તિ પ્રમાણે સવારમાં ચાટે અને ઔષધ પચ્યા પછી રોગાનુકૂળ પથ્ય ભોજન કરે તો, પરિણામ શળ, આમવાત, હલીમક, સોથ, પાન્ડુરોગ, અને વિષમજ્વર, હરડાં, બેડાં, આમળાં, જેઠીમધ, અને લોહભસ્મ ઘી અને મધ સાથે ચાટી ઉપર ગાયનું દુધ પીવાથી, શળ, તિમિરરોગ, ઉલટી, આમ્લપીત, ગભરાટ, જ્વર, આફરો, સોજો, અને મુત્રકૃચ્છ્ર, અંધાડો, આમલીનો ક્ષાર, નદીના શંખલાની ભસ્મ, અને સિંધવ એની બરાબર લોહભસ્મને ખલ કરી બે અડદ પૂર ખાવાથી આઠ પ્રકારનાં શળ, શાહજીરૂં, પીપર, મોથ, હરડાં, બેડાં, આમળાં, સુંઠ, વાવડીંગ, એ સર્વ સાથે ખાવાથી, મુત્રરોગ અને પ્રમેહ, દેવદાર, ચિત્રક, નસોતર, દાંતીમૂળ, કડુ, ગજપીંપર, વાવડીંગ, હરડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, પીંપર, એ સર્વ સમભાગે લઈ ચૂરણ કરી તેનાથી બમણી લોહભસ્મ ગાયના દુધ સાથે ખલ કરી શક્તિ અનુસાર ગાયના દુધ સાથે પીવાથી સોજો, સુંઠ, મરી, પીપર, જવખાર, અને લોહભસ્મ ત્રીફળાના ઉકાળા સાથે પીવાથી સોથરોગ, સુંઠ, કમળકાકડીનાં બીજ, મોથ, ચિત્રક, હીબેર, એટલે તગર (હિંદુસ્તાનીમાં સુંગધીવાળો કહે છે) રતાંજળી, વાવડીંગ, હરડે, આમળાં, કાળીપાટ, પીપર, એ સઘળાના ચૂરણ સાથે લોહભસ્મ સેવન કરવાથી સર્વ પ્રકારના વિષમજ્વર, હરડે, શિલાજીત, સુવર્ણમાક્ષિક વાવડીંગ, એના સમાન લોહભસ્મ મધ તથા ઘી સાથે ચાટવાથી રાજયક્ષ્માનો નાશ કરે છે.

લોહના સેવન ઉપર વર્જ્ય પદાર્થો—કાંજી, તલનું તેળ, અડદ, રાઈ, મદ્ય અને ખાટા પદાર્થ, માછલાં, જીવકશાક, વંત્યાક, કારેલાં, વ્યાયામ, તીખા, એટલા પદાર્થો લોહભસ્મનું સેવન ચાલતું હોય ત્યારે ત્યાગ કરવા. તેમજ કરમદાં, કેળનો કાંદો, પાંદડાં માત્રનું શાક, એટલાં ન ખાવાં.

લોહદ્રાવણ:—લિંબુના રસમાં હીંગલોક મેળવી લોહ તપાવી તેમાં બુઝાડવું. એમ ઘણી વખત કરવાથી લોહનું દ્રાવણ થાય છે. દેવલાલીની રાખ નરમુત્રમાં એકવીશ વખત ગાળી તેનો ક્ષાર કાઢી કાંત લોહ તપાવી તેમાં મુકવાથી કાન્ત લોહ પાતળું થાય છે. દેવલાલીના રસની ગંધકને સાતભાવના આપવી તે ગંધક, લોહતપાવી તે ઉપર મુકવાથી પારા જેવું પાતળું થાય છે.

મંડુર લોહકાટની ઉત્પત્તિ:—અગ્નિ ઉપર લોઢું તપાવવાથી જે મળ નીકળે છે તેને લોહકાટ કહે છે તે અનેક પ્રકારનો થાય છે, અને તેનો ગુણ લોહ સરખો છે.

લોહકાટનાં લક્ષણ:—જે કાટ થોડો રંગદાર, જડ, સ્નિગ્ધ, તે મુંડ લોહનો હોય છે. જે કાજળ જેવો કાળો, જડ, નિર્વણ—જેને છિદ્ર નથી હોતાં તે તીખાનો કાટ, જે પીંગટ, જડ, જેના ઉપર ચાટણી જેવાં છિદ્ર નથી અને ફોડવાથી રૂપા જેવો દેખાય છે તેને કાન્ત લોહનો કાટ સમજવો.

અછિદ્ર, જડ, સ્નિગ્ધ, ઘટ, સો વરસ થયેલાં, ઘણા દિવસની ખંડેર પડેલી જગામાંથી મળેલો તેવો કાટ ઉપયોગમાં લેવો.

લોહકાટ પરીક્ષા:—સો વરસ ઉપરાંતનો કાટ ઉત્તમ, એંસી વરસનો મધ્યમ, સાઠ વર્ષનો કનિષ્ટ, અને તેનાથી કમી વરસનો વિષ સમાન જાણવો.

મંડુર કરવાના પ્રકાર:—બેહડાના લાકડાના કોયલા કરી તેમાં જુનો લોહકાટ મુકી ધમણથી ફુંકી લાલ થયા પછી તે કાટ ગોમુત્રમાં બીજવવો. એ પ્રમાણે સાત વખત તપાવી, ગોમુત્રમાં બીંજવી, પછી તે કાટનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેનાથી બમણો ત્રીફળાનો કાઢો કરી માટલામાં ઘાલી તેમાં તે કાટનું ચૂર્ણ નાખી સારી રીતે ઘુંટવો. માટલાના મોઢાને કપડમાટી કરી અડાયા છાણાનો ગજપુટ અગ્નિ આપવો શીતલ થયે માટલું બહાર કાઢી તેમાંથી શુદ્ધ થયેલો મંડુર લેવો. તે મંડુર ઉત્તમ જાણવો. આ મંડુરનો શોધન, મારણ, અનુપાન આદિ વિધિ લોહના જેવોજ છે.

મંડુર ગુણ:—મંડુર તુરટ અને શીતલ છે. પાંડુ, સોજો, હલીમક, કમળો અને કુંભ કમળાનો નાશ કરે છે.

લોહના વિશેષ ગુણ:—મંડુરથી દશ ગણો મુંડલોહમાં ગુણ છે. મુંડથી દશ પટ તીખાનો ગુણ છે. તીખાથી લક્ષ ગણો કાન્તનો ગુણ છે. જ્યાં સોના તથા રૂપાની ભસ્મ મળી શક્તી નથી ત્યાં કાન્ત લોહ આપી કામ ચલાવવું.

મધુ મંડુર:—ચોસઠ તોલા લોહકાટનું ચુર્ણ ત્રીફળના કાઢામાં ખળ કરી બે પહોર સુધી અગ્નિપુટ આપવો. આ પ્રમાણે એકવિશપુટ આપ્યા પછી ગોમુત્ર, કુંવારનો રસ, અને પંચામૃતનો કાઢો (સુંઠ, સફેદ મુસલી, ગળો, સતાવરી, ગોખરૂ,) એ દરેકની એકવીસ એકવીસ ભાવનાઓ આપવી. એટલે ચોરાશી ભાવનાઓ અને પુટથી સિદ્ધ થશે તે સિદ્ધ આપનારો, અચિંત્ય પ્રભાવવાળો મંડુર થશે, તે પીપર અને મધ સાથે છગુંજ આપવાથી પાન્ડુરોગનો નાશ કરે છે તથા શરીરમાં લોહી ઉત્પન્ન કરે છે. અને રોગોક્ત અનુપાનથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે

મંડુર લવણ:—લોઢાનો કાટ અગ્નિ ઉપર તપાવી ગોમુત્રમાં છમકારવો. એ પ્રમાણે લાંબા વખત સુધી કરવું. પછી સિંધવ અને લોહકાટ ગોમુત્રમાં ધુમાડો ન જાય તેવા બેહડાના લાકડાના અગ્નિ ઉપર પચાવવો એના બિભીતાખ્ય લવણ એવું કહે છે. એ છાશ અથવા મધ સાથે આપવો તો તેનાથી પાન્ડુ રોગનો નાશ થાય છે.

નામદાર ગાયકવાડ સરકારની પ્રજાની ચડતી માટેની સ્તુત્ય કાળજી.

શ્રીમંત સરકાર નામદાર મહારાજા શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડ સેના ખાસખેલ સમસેર બહાદુર જ્યારથી વડોદરારાજ્યની ગાદી ઉપર તખ્તનશીન થયા ત્યારથી આ રાજ્યમાં અનેક પ્રકારના સુધારા કરેલા દષ્ટીયે પડે છે. શ્રીમંતે પોતે યુરોપ અમેરિકા ખંડના સુધરેલા રાજ્યોમાં પ્રવાસ કરી પૂર્ણ અનુભવ મેળવેલો છે. અને રાજ્યમાં કેવા પ્રકારના સુધારા કરવાથી પોતાની રૈયત, શારીરિક, માનસિક, ધાર્મિક, અને આર્થિક સંપત્તિમાં આગળ વધી સુખશાન્તિમાં રહે તે સંબંધીનો સંપૂર્ણ વિચાર કરીને અનેક સુધારાઓ દાખલ કરેલા છે, તે બધા સ્થળસંકોચને લીધે અત્રે ન દર્શાવતાં તેમાંના કેટલાક મુખ્ય સુધારાઓનુંજ માત્ર ટુંકમાં વર્ણન કર્યું છે.

૧ પ્રજાના આરોગ્ય અને બળનો મૂળ પાયો લગ્નસંબંધ છે. બાળલગ્નની રૂઢીને લીધે આર્યાવર્તની પ્રજા દિનપરદિન અલ્પવીર્ય, અલ્પાયુષી, અને નિર્બળ થતી ચાલી છે તેનો અટકાવ થવા શ્રીમંતે બાળલગ્નપ્રતિબંધ નિબંધ કરેલો છે. અને તે ઘણા દિવસથી અમલમાં પણ આવ્યો છે.

૨ પ્રજાની ઉન્નતિનો બીજો પાયો કેળવણી છે. જ્યાં સુધી પ્રજાવર્ગ શિક્ષિત, નીતિવાન અને રાજ્યવફાદાર ન હોય, ત્યાં સુધી લાયકી વિના તેમને રાજ્યકારભારમાં ભાગ લેવાને હક મળી શકેજ નહીં; તે તત્વનો વિચાર કરી છોકરા છોકરીઓને ફરજીયાત કેળવણી આપવા માટેનો કાયદો કરી અમલમાં મૂકેલો છે.

૩ પોતાની રૈયતને દીવાની, ફોજદારી ન્યાય, વગર ખરચે અને અથડામણ થયા શિવાય ઘેર બેઠે મળે તે સારૂ ગ્રામ્યન્યાયાધીશોની નીમનોકો પાસ થઇ લાયક થયેલા માણસોની કરેલી છે.

૪ દીવાની દાવા રૂ. ૧૦૦ સુધીના માટે પણ ઘેર બેઠે ટુંક ખરચમાં અને તોડજોડથી પંચો મારફત ન્યાય મળે તે હેતુથી મધ્યસ્થ પંચની નેમણુંકો કરી છે અને તેનો અમલ પણ થઇ ચૂક્યો છે.

૫ શહેરસુધરાઇ ખાતા જેવા ખાતામાં જ્યાં હજારો રૂપીઆ ખર્ચ થાય છે તેવાં ખાતાંના વહીવટમાં પણ રૈયતવર્ગ ભાગ લેઇ શકે તેવો કાયદો પસાર કરી તેનો અમલ ચાલુ કરેલો છે.

૬ રાજ્યમાં પસાર થતા કાયદામાં પણ રૈયતવર્ગના પ્રતીનિધીઓ ભાગ લેઇ શકે તેને માટે ધારા સભાનું બંધારણ કરી દરેક પ્રાંતની રૈયતે ચુંટી કાઢેલા મેમ્બરોને દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. અને તેનો અમલ પણ થઇ ચુક્યો છે.

૭ વેપાર ઉદ્યોગમાં આપણા લોકો દિનપરદિન પાછા હઠતા જાય છે તેથી કારીગરવર્ગના લોકો હાલની સુધરેલી સીસ્ટમ પ્રમાણે કામ કરી શકે તેને માટે કળાશિક્ષણ ખાતાની યોજના પણ કરેલી છે.

૮ ખેતી કરનાર ખેડુ વર્ગના લોકો નિર્ધન સ્થીતિનાને વાવેતરની મોસમ વખતે ખેતરો વાવવા માટે બીજના દાણા ન મળવાથી ખેતરો પડતર ન રહે અને વાણિયા વિગેરે લોકો આવા વખતે દાણાનો મનગમતો જુલમી ભાવ ન લે અગર ડોઢા બમણા કરી ન ધીરે તેને માટે સીડડેપો કેટલાક તાલુકામાં કાઢી ખેડૂઓને સગવડ કરી આપેલી છે.

૯ હાલમાં આર્યાવર્તમાં વેપાર જ્યારે તદન નાબુદ થઇ ગયો છે ત્યારે દેશોનો આધાર ફક્ત ખેતી કરનાર ઉપર રહ્યો છે તેવા વખતે ખેડુતને તથા વેપારીને અને મજુરવર્ગને ઉત્તેજન મળે તોજ રૈયતવર્ગને સુખ થાય એવા વિચારથી વેપારને ઉન્નત્તિ મળે તે માટે રાજ્યમાં બનાવેલા કાપડ અને કેટલાક માલ ઉપરની જકાત કાઢી નાખવાથી રાજ્યમાં કાપડની મીલો, જીનો, હેન્ડલુમો, ખાંડ બનાવવાનાં કારખાનાં વિગેરે અનેક જાતનાં યાંત્રિક કામો અને બીજાં કામો દાખલ થયાં છે.

૧૦ દુષ્કાળ વિગેરે અનેક કારણોને લીધે દેશમાંનો પૈસો બહાર ઘસડાઇ જવાથી નાણાંની અછતને લીધે વેપાર ઉદ્યોગને મોટો ધક્કો લાગ્યો છે. નાણાંની છુટ રહેવાને માટે શ્રીમંત મહારાજા સાહેબે વડોદરામાં "ધી બેન્ક બરોડા લીમીટેડ" એ નામની થોડા દિવસપર સ્થાપી છે અને તેમાં પ્રખ્યાત નામાંકિત માણસોની યોજના થયેલી છે. શ્રીમંતે પોતે એ બેન્કમાં દશલાખ રૂપીયાની થાપણ મુકવાની ઇચ્છા બતાવી છે. તેમાં અઢીલાખ રૂપીયા વગર વ્યાજે અને બાકીના ચાર ટકા વ્યાજે એ પ્રમાણે મુકવાના છે

૧૧ અમને લખવાને વધારે આનંદ એ થાય છે કે કડીપ્રાંતના ખેડૂતો, કારીગરો, તથા વેપારીઓ એમને થોડા વ્યાજથી પૈસા મળે અને ખેતી તેમ વેપાર સારી રીતે ચાલે તે હેતુથી "વીસનગર ખેતીવાડીપેઢી લીમીટેડ કંપની"ની સ્થાપના તા. ૨૫ જુલાઈ સને ૧૯૦૮ થી થયેલી છે તેનું ભંડોળ હાલ રૂ. ૧૦,૦,૦૦૦) લાખનું છતાં તેના શેર નંગ ૨૫૦૦) પચીસેં છે. અને તે દરેક શેર. રૂ ૪૦) નો રાખેલો છે. એ કંપનીમાં નીચે લખ્યા પ્રમાણે યોજના કરવામા આવી છે.

વીસનગર ખેતીવાડીપેઢી લીમીટેડ કંપની.

સરકારસંમતીથી નિયમિત જવાબદારીથી ઉભી કરવાની છે.

ભંડોળ હાલ રૂ. ૧૦,૦,૦૦૦) એકલાખ.

તેના શેર નંગ, ૨૫૦૦) દરેક શેર રૂ. ૪૦) અંકે ચાળીશ.

(શેરની સંખ્યા વધારવાની સત્તા સાથે)

પ્રમુખ (પ્રેસીડેન્ટ)

મે. રાવબહાદુર કડીપ્રાંત સુબા સાહેબ.

વ્યવસ્થાપક (ડાયરેક્ટર) સરકાર તરફના

મે. રા. બા. વી. વી. ના૦ સુબા સાહેબ.

મે. રા. સા. વીસનગર તાલુકાના વહીવટદાર સાહેબ.

વ્યવસ્થાપક (ડાયરેક્ટર) ભાગીદાર તરફના.

મે. શેઠ ચીમનલાલ અમથાભાઇ સુળજી શાન્તીવાળા રે. વડોદરા.

મે. શેઠ જમનાભાઇ ભગુભાઈ વહીવટ કરનાર મણીલાલ સુળચંદ

રે. અમદાવાદ.

સરકાર તરફના બે ડાયરેકટર તથા પ્રમુખે ફરી નવીન થનારા લેાકેા તરફની વ્યવસ્થાપક (ડાયરેકટર) નીમ્યા તે.

શા. મણીભાઈ રેવાદાસ નથુશાહ કરણવાળા રે. વડનગર.

મેમણ. કાસમભાઈ નુરમહમદ રહેવાશી ધેારાજી તા. ગેાંડળ.

પેઢીનું કામ શરૂ થશે તે વખતે વ્યવસ્થાપક (ડાયરેકટર)ની ફરી ચુંટણી કરવામાં આવશે.

મુનીમ (મેનેજર)

રા. રા. ડાહ્યાભાઈ જેઠારામ દવે. ચાંગા તા. પેટલાદ.

પેઢી (બેન્ક) અને પેઢીમાં (બેન્કમાં) થનારા ખાતેદારેાના વકીલ અને સલાહકાર

વીસનગરના માટે

મે. વકીલ મગનલાલ મેાતીરામ રહેવાસી વીસનગર.

મે. વકીલ ભેાગીલાલ ત્રીકમલાલ રહેવાસી વીસનગર.

મહેસાણા માટે

મે. પટેલ ગેાવીંદભાઇ રણછેાડભાઇ રહેવાસી નડીયાદ.

મે. શા. ભગવાનદાસ કાશીદાસ રહેવાસી વીસનગર.

હીસાબ તપાસનાર (એાડીટર)

આ રાજ્યનું એકાઉન્ટ ખાતું.

એક હીસાબ તપાસનાર પેઢીની (બેંકની) જનરલ કમીટી જે શેરહેાલ્ડરને પ્રસન્ન કરશે તે

ઉપર પ્રમાણે ચાલુ માસમાં વડેાદારાજ્યમાં આવા મ્હેાટા ભંડેાળની બે બેંકેાની સ્થાપના થઇ છે. વીસનગર પેઢી કંપનીમાં રૈયતવર્ગના જેટલા શેર થશે તેટલા શેર સરકાર તરફના લેવામાં આવશે એમ નિયમથી ઠરેલું છે. વળી આ પેઢીમાં થનારી લેણ દેણના દસ્તાવેજોને સ્ટાંપ રજીસ્ટરની પણ માફી રાખવામાં આવી છે. એટલુંજ નહીં પણ લહેણું વસુલ કરવાના સંબંધમાં દીવાની દાવા કરવાની જરૂર રાખી નથી. પેઢીને પેાતાનુ લહેણું જમીન મેહેસુલની રતિ વસુલ લેવા અધીકાર છે. પેઢીમાં ભાગદારેા આ રાજ્યના અને પરરાજ્યના થઇ શકે તેવી સવડ રાખી છે. આ પેઢી સંબંધી થયેલા નિયમ અને પેટાનિયમ જેતાં શેરહેાલ્ડરેાને કેાઇ પણ રીતે નુકશાન થઇ શકે એમ નથી. શેરહેાલ્ડર થવાની ઇચ્છા રાખનારાએાએ વીસનગર ખેતીવાડીપેઢી કંપની લીમીટેડના મુનીમ આ. રા. રા. ડાહ્યાભાઇ જેઠારામ તરફ વિશેષ હકીકતની જરૂર હેાય તેા લખીને ખુલાસેા પૂછવેા.

મંત્રી.

આ માસિકના ગ્રાહકોને અગત્યની સૂચના.

જે જે સજ્જનો અથવા મહાશયોપ્રતિ શ્રી ધન્વંતરીના અંકો મોકલવામાં આવ્યા છે તેમને અમારી સવિનય પ્રાર્થના છે કે આ માસિકને અર્ધું વ્યતિત થયા છતાં કેટલાક સજ્જનો તરફથી હજુ લવાજમના પૈસા આવ્યા નથી. લવાજમ ન આવનાર સદ્‌ગૃહસ્થો તરફ અમો દરેક પત્રમાં વી પી. થી અંકો મોકલવા લખીએ છીએ, પરંતુ હજુ સુધી અમે તે પ્રમાણે કર્યું નથી. અમે વેલ્યુપેબલથી અંક મોકલીએ તેમાં ગ્રાહકોને એક જ આનો લવાજમ ઉપર આપવો પડે તેમ છે. ગ્રાહક પોતે પૈસા મોકલે તોપણ તેમને એકજ આનો આપવો પડે તેમ છે, પરંતુ વી. પી. થી મોકલવા કરતાં ગ્રાહકો પોતે લવાજમ મોકલે તો વધારે સારું કહેવાય. માટે જે સદ્‌ગૃહસ્થોએ-લવાજમનાં નાણા નહીં મોકલ્યાં હોય તેમણે મનીઓર્ડરદ્વારા મોકલવા કૃપા કરવી નહીંતો બીજો અંક વી. પી. થી મોકલીએ તે સ્વીકારવા કૃપા કરવી.

અમારા માસિકના ગ્રાહકો દીન પ્રતિદીન વધતાં જાય છે અને પાછલા અંકોની જુજ સંખ્યા અમારી શિલીક રહેલી હોવાથી અમારે દરેક અંકોની વધારે કોપીઓ કઢાવવાની જરૂર પડે છે જેમાં અમને ભારે રકમનું ખર્ચ થાય છે. જો ગ્રાહકો તરફથી અગાઉથી નાણાં ન આવે તો માસિકનું ખર્ચ ચલાવવામાં કેટલી મુશ્કેલીઓ આવે તે સજ્જન મહાશય વિચારમાં લેશે.

અમારા સુજ્ઞ ગ્રાહકોને ખાત્રી થઇ હશે કે અને હજુ પણ થશે કે અમારા માસિકમાં અમો ઉત્તરોત્તર ઉંચા લેખો દાખલ કરી ગ્રાહકોનાં મન પ્રસન્ન કરીશું એ વાત નિઃસંશય છે.

અમારા ગ્રાહકોમાંના બે ત્રણ ગ્રાહકો તરફથી એવું વર્તન થયું છે કે પોતે આજ સુધીના અંકો રાખ્યા છતાં પછીના અંકો રીફ્યુજ કરી પાછા કાઢેલા છે. અમોએ પ્રથમ અંકમાંજ સૂચના કરેલી કે જે સદ્‌ગૃહસ્થોને ગ્રાહક રહેવાની ઇચ્છા ન હોય તેમણે અંક પાછો મોકલવો અથવા પત્રદ્વારા લખી મોકલવુ તે પ્રમાણે ન કરતાં ટપાલ વગેરેના ખર્ચમાં ઉતારી અંક રીફ્યુજ કરવો તે યોગ્ય નથી. કારણકે અમે દુરાગ્રહથી કોઇ પણ માણસને ગ્રાહક રહેવા વિનતિ કરેલી નથી

આ માસિકના ગ્રાહક થવા ઇચ્છનાર સજ્જનોને અમારી વિનતિ છે કે અમારા માસિકનો એક અંક નમુના તરીકે મગાવી મનન કરી વાંચી જોવો. જો તેમાંના લેખો સારા જણાય અને ગ્રાહક થવા ઇચ્છા થાય તો અમને લખી મોકલવું અને ઇચ્છા ન થાય તો મોકલેલો અંક અમને પાછો મોકલવો અને તે પાછો ન આવે તો અમો પછીનો અંક વી. પીથી મોકલીએ તેવી શરતે આ માસિકનો અંક મંગાવનાર સજ્જનો તરફ અમે અમારા ખર્ચે મોકલીશું.

REGISTERED NO. B. 773.

પ્રાચીન આયુર્વેદ અને પાશ્ચાત્ય વૈદ્યવિદ્યાના નૂતન શોધખોળોના
ઉત્તમ રહસ્યોને શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચતું લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક.

ધન્વંતરી.

DHANVANTARI.

આ માસિક દર મહિનાની ૧૦ મી તારીખે બહાર પડે છે.

પુસ્તક ૧ લું. અકટોબર. અંક ૧૦.

મહૂગત તંત્રી—ડૉ. મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારીઆકર.
એમ સી પી. એસ એમ. સી એચ રી (કલકત્તા)

પ્રકાશક—બાલાપ્રસાદ ફાર્મસી—વીશનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથી ૨—૦—૦ છુટી નકલના ૦—૩—૦

વિષયાનુક્રમ.

ધી "નરવર" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ—અમદાવાદ.

ધન્વંતરી માસિક માટે અભિપ્રાય.

શ. રા. વકીલ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલની સેવામાં—

આપના તરફથી પત્ર અને "ધન્વંતરી" ચોપાનીઆના અંકો આવ્યા તે અમોએ વાંચ્યા છે. આપે લખેલું વનસ્પતિ સંબંધી લખાણ વાંચી આનંદ થયો છે—આપના ધન્વંતરી પત્રમાં લખાતા વિષયો વધારે સાયન્ટિફીક છે. અને વિદ્વાન વૈદ્યોને વધારે ઉપયોગના છે. તેમજ આપના લેખો સાદી અને સામાન્ય લોકોથી સમજી શકાય તેવી ભાષામાં સાદા ને સહેલા દેશી ઉપચારો સહિત છે તેથી સામાન્ય લોકોને ઘણાજ ઉપયોગી થઈ પડે તેવા છે. સંવત ૧૯૬૪ શ્રાવણ શુદ ૭.

જયકૃષ્ણ ઇંદ્રજી. માજી ક્યુરેકટર ઓફ ફોરેસ્ટ,—પોરબંદર સ્ટેટ.

લવાજમની પહોંચ.

૨—૦—૦ રા. રા કોઠારી સુંદરલાલ વેલજી, પાલનપુર. ૨—૦—૦ રા. રા. ડોકટર ત્રીકમલાલભાઇ અચરતલાલ, અમદાવાદ ૨—૦—૦ રા. રા. માણેકલાલ મગનલાલ, વીસનગર. ૨—૦—૦ મે. રા. બા. દામોદરદાસ ગોરધનદાસ સુખડવાળા, જસ્ટીસ ઓફ. ધી. પીસ. મુંબઇ ૨—૦—૦ મે. એસ. સમરથમલ આસીસ્ટંટ વકીલ, સીરોહી સ્ટેટ જોધપુર. ૨—૦—૦ રા. રા. સુરજલાલ હરગોવનદાસ, લુણાવાડા. ૨—૦—૦ બાઇ મેના સહેરચંદ મગનની વીધવા, વીસનગર. ૨—૦—૦ રા. રા. સુરભાઇ શંકરભાઇ દેસાઈ, દાહણુ. ૨—૦—૦ રા. રા. વૈદરાજ હરીલાલ માધુભાઇ, પાટણ ૨—૦—૦ રા. રા. મીસ્ત્રી રણછોડભાઇ રામજી, મુંબાઇ. ૨—૦—૦ પરભાશંકરભાઇ વૃંદાવન વૈદરાજ, ધંધુકા. ૨—૦—૦ રા. રા. અનંતરાય લક્ષ્મનાપ્રસાદ, મુંબઇ. ૨—૦—૦ રા. રા. મગનલાલ અને કો૦, મુંબઇ ૨—૦—૦ રા. રા. ડોકટર આર્વેન, મુંબઈ ૨—૦—૦ રા. રા. મગનલાલ કાળીદાસ અવલ કારકુન સાહેબ, ધારી ૨—૦—૦ રા. રા. છોટાલાલ કરૂણાશંકર, ભાવનગર. ૨—૦—૦ રા. રા. ઝવેરલાલ લલુભાઇ, નડીયાદ. ૨—૦—૦ રા. રા. ડાકટર જેઠાલાલ મુળશંકર, મહેસાણા. ૨—૦—૦ રા. રા. જાની છગનલાલ જેઠાભાઇ, નડીયાદ. ૨—૦—૦ રા. રા. ડાકટર કાવસજી ટેમુલજી, ધર્મપુર. ૨—૦—૦ રા. રા. ભાઇશંકર દલસુખરામ, કારકુન વીસનગર મહાલ ન્યાયાધીશ. ૨—૦—૦ રા. રા. અંબાલાલ બુલાખીરામ, જાની બી, એ, મુંબઇ ૨—૦—૦ મે. રા. સા. મોહનલાલ ચુનીલાલ પારેખ બી, એ, એલ, એલ, બી, વીસનગર માહાલ ન્યાયાધીશ. ૨—૦—૦ રા. રા. વૈદ મીરાતરામ છગન, વડનગર. ૨—૦—૦ રા. રા. દેશાઇ છોટાલાલ નાહનાલાલ, વડનગર. ૨—૦—૦ રા. રા. શેઠ, રેવાલાલ કીસનદાસ, વડનગર. ૨—૦—૦ રા. રા. મહેચરલાલ રણછોડદાસ, હેડમાસ્તર સાહેબ, વડનગર. ૨—૦—૦ રા. રા. નારાયણ પી૦ તાવડે ફોજદાર સાહેબ વડનગર. ૨—૦—૦ રા. રા. વૈદરાજ સોમનાથ ભોળાનાથ, બહીઅલ ૨—૦—૦ રા. રા દેશાઇ કેશવલાલ અજુભાઈ, નડીયાદ. ૨—૦—૦ રા. રા. વૈદરાજ નગીનદાસ સાંકળચંદ, માન્ડળ ૨—૦—૦ રા. રા પાઠક મથુરદાસ હરીશંકર, ઓરપાડ. ૨—૦—૦ રા. રા. કૃષ્ણાજી ભરયજી. નાયબ ફોજદાર સાહેબ વડનગર ટાઉન.

૧—૦—૦ રા. રા. ઓઝા મોતીરામ દાજી, શીવગંજ (જુલાઇથી ડીસેમ્બર સુધીના.) ૧—૦—૦ રા. રા કેશીકરામ વિશ્વેહરરામ, જુનાગઢ (અડધા વર્ષનો.) ૧—૦—૦ રા. રા. ચંદુલાલ મોતીલાલ, મુંબઇ. (અડધા વર્ષનો જુલાઇથી ડીસેમ્બર) ૧—૦—૦ રા. રા. વૈદ્યરાજ પ્રેમચંદ જેઠાભાઈ, રાધનપુર, (અડધા વર્ષના. જુલાઇથી ડીસેમ્બર સુધીના.) ૧—૦—૦ વૈદરાજ પ્રેમચંદ લવજી લીમડી (અડધા વર્ષના) ૧—૦—૦ રા. રા. માસ્તર નરસીંહદાસ જીવણદાસ વીસનગર (અડધા વર્ષના.)



श्री धन्वंतरये नमः

ધન્વંતરી.

"MEN'SSANA IN CORPORE SANO" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧ લું. અક્ટોબર, ૧૯૦૮. અંક ૧૦.

સ્વરશાસ્ત્ર.

સ્થિર કારજ કોં ચંદ હૈ, ચર કારજકોં ભાન;
કૃષ્ણપક્ષ જબ હી લગે, આઈ મિલે તબ ભાન. ૨૨
મંગલ અરૂ ઈતવાર દિન, ઔર શનિશ્ચર લીન;
શુભ કારજકોં મિલત હૈ, સૂરજ કે દિન તીન; ૨૩
સોમ બુદ્ધ ભૃગુ હી ભલો, દિન બૃહસ્પતિ કો દેખ;
ચંદ યોગ મેં સુફલ હૈ, ચરનદાસ સુવિશેષ. ૨૪
તિથિ અરૂ વાર વિચારિયેં, દાહિન બાંયે અંગ;
ચરનદાસ સૂરજ મિલે, શુભ કારજ પરસંગ. ૨૫
કૃષ્ણપક્ષ કે આદ્ય હી, વહી તીન તિથિ ભાન;
ફિર ચંદા ફિર ભાન હૈ, ફિર ચંદા ફિર ભાન. ૨૬
શુક્લપક્ષ કે આદ્ય હી, તીન તિથિ લગ ચંદ;
ફિર સૂરજ ફિર ચંદ હૈ, ફિર સૂરજ ફિર ચંદ. ૨૭
સૂરજ કી તિથિ મેં ચલે, જો સૂરજ પરકાશ;
સુખ દેહી કોં કરત હૈ, લાભાલાભ હુલાસ. ૨૮

શુકલપક્ષ ચંદા ચલે, પડિવા લેહુ નિહાર;
ફૂલ આનંદ મંગલ કરે, દેહી કાં સુખ-સાર. ૨૯
શુકલપક્ષ તિથિ મેં ચલે, જો પડિવા કાં ભાન;
હોય કલેશ પીડા કછુક, કે દુઃખ કે કછુ હાન. ૩૦
સૂરજ કી તિથિ મેં ચલે, જો પડિવા કાં ચંદ;
કલહ કરે પીડા કરે, હાનિ તાપ કે દ્વંદ. ૩૧

દિવ્યમંદિર.

" ઉત્તમ મંદિરમાં મંદિર, અલૌકિક છે મનુષ્યશરીર,
અવર મંદિરો ઘડતા જનો, પણ આ નમુનો પ્રભુ હાથનો,
રચના જેની અદ્ભુત અતિ, વર્ણી શકતી ના ભારતી,
શમાવીયા જ્યાં ચૌદે લોક, મર્મ લહે યોગીજન કોક.

....

દિવ્ય અદિવ્ય જગતમાં જેહ, માનવ તનુમાં મળતું તેહ,
સંસ્કારી કો શ્રદ્ધા ધરે, બીજા સુખ મરડીને ફરે. "

શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલ.

અહાહા ! શો બહાર ! શો આનંદ ! શી ખુબી ! શી રચના ! આ ગુલાબનું ફૂલ; બે ન્હાની લીલી પાંદડીઓ ઉપર આવેલાં સુંકોમલ ગુલાબી દળ, અને મધ્યમાં રહેલાં પુષ્પરજ અને કેસર. ઘ્રાણેંદ્રિય તેની સૂક્ષ્મ ખુશબોમાં મ્હાલી રહી છે. અને ચક્ષુરિંદ્રિય તેના લાલિત્યમાં લોટે છે, ત્યારે મન તો તેના અંતરમાં ઉતરી સમાધિસ્થજ થઇ જતું લાગે છે, દ્રષ્ટિ જરા ફરતાં પેલું વિશાળ કમળ દેખાય છે. પોતાનાં સર્વ દળ પૂર્ણ રીતે ખોલીને જાણે પોતાના અંતરમાં રહેલી સર્વ શુભ વાત માર્મિક રીતે સંસ્કારી મનુષ્યોના હૃદયકમળમાં રેડવા પ્રયત્ન કરતું હોય ? એમ તે જણાય છે. શોક, ચિંતા, ઇર્ષ્યા, ભય, વિગેરેથી મનુષ્યોનાં અંતઃકરણો નિરંતર બીડાયલાં રહેવાને બદલે જો જ્યાં ત્યાં તેઓ આ કમળની માફક પ્રફુલ્લિત થઇને ખીલે તો શું સ્વર્ગ અને પૃથ્વિ વચ્ચે કંઇ અંતર રહી શકે ? હાં ! પેલા નિર્મળ, શીતળ ઝરણનું જળ પથરામાં અને શંખલામાં, ઝીણી રેતીમાં અને ઘાસમાં કુદતું અને લોટતું વહ્યું જાય છે, અને તેનો ઠંડા પવનની પાંખ ઉપર સ્વાર થઈ ઉડી આવતો સતત ઝીણો રવ કર્ણ ઉપર પડ્યા કરે છે. અને તેથી કોઈ દૂરના પ્રદેશમાં થતા ગાનના જેવો ભાસ થાય છે. આ નદિની શોભા જોતાં મન તેને સહજ રીતે ગંગાની સાથે સરખાવી ગગણે છે—

" શુભ્ર સ્વર્ગમાં વસનારી તે ચળી પડી હર શિરે !" અને પછી તે યેાગેશ્વરના સ્પર્શથી પુનિત થઈ જાણે અત્ર આવેલી હેાય ? એમ લાગે છે. આણી મેર પગલું પણ ન જડે તેવું અને દ્રષ્ટિમર્યાદાની પણ પાર વિસ્તરી રહેલું મેદાન; પેલી મેર પેાતાના વિશાળ હસ્તને પ્રસારી ઉભા રહેલા પ્રચંડ કાળા રાક્ષસના જેવા ગગનચૂંબી પર્વતેાની હાર; અને આ તરફનાં અનાજના ભારથી નીચે નમતાં વાવેતર વાળાં ખેતરેા અને ગામડાઓને સુવર્ણનેા ઢેાળ ચઢાવતા શ્રી સૂર્યનારાયણનેા અદ્ભુત પ્રભાવ; ઉગતા સૂર્યથી રંગાયલાં પેલાં વાદળાં અને તેમને ઉત્પન્ન કરનાર અગાધ સમુદ્ર; ઉપર આવેલું વિશાળ ઘુમ્મટ સરખું અનંત આકાશ Nature ' કુદરત ' કે ' બ્રહ્માંડ ' ની સંજ્ઞાથી ઉલ્લેખાતા આ સર્વની અવર્ણનિય રચના અને સેાંદર્ય અલેાકિક છે. પણ, એ મનુષ્ય ! આ સર્વને જોઇ, જાણી, અનુભવી, તથા ભેાગવી શકવાના સાધનરૂપ તારા પેાતાના શરીર તરફ તેા જરા નજર કર. શું તેની રચના અને શેાભા સૃષ્ટિના સર્વ પદાર્થો કરતાં ચમત્કારિક અને વિલક્ષણ નથી ? અને તે શરીરને નિયંત્રિત કરનાર અને વ્યવસ્થામાં રાખનાર મન, તથા તે મન અને શરીરનેા માલિક આત્મા તેની આગળ તેા અન્ય સર્વ વસ્તુ ડૂલ થઇ જાય છે ! આ કારણથીજ તત્વજ્ઞાનીએા છેક પુરાણા ભૂતકાળમાંથી પ્રચંડ નાદ સાથે કહેતા જણાય છે કે Man, know thyself "મનુષ્ય, તું પેાતાને એાળખ "

મનુષ્ય શરીર એક મ્હેાટા સર્વ વિદ્યા સંગ્રહ Encyclopedia ના પુસ્તક જેવું છે. તેમાં યંત્રશાસ્ત્રના જણાયલા તથા નહિ જણાયલા સર્વ નિયમેાના પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટાંત અને સર્વ વિદ્યા કળાના અસંખ્ય કાયદાનું જ્ઞાન આપતા અપૂર્વ નમુના મળી આવે છે. મનુષ્ય શરીરમાં તરેહ તરેહના દિવ્ય વર્ણ રંગ અને ઘાટની ખેાટજ નથી. તેમાં રહેલાં પરમાણુએા નલિકા અને નસેા તથા જીવનથી ઉભરાતી અસંખ્ય સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિઓની કેાણ ગણના કરી શકે તેમ છે ?. આ કારણથીજ મનુષ્યને Microcosom *i. e.* Universe-in-Little "વ્યષ્ટિ" એટલે કે આખા વિશ્વ સમષ્ટિનેા ન્હાનેા સરખેા નમુનેા કહેવામાં આવે છે. એવું કહેવાય છે કે મનુષ્યશરીર એક યંત્ર તરિકે સ્નાયુ અને હાડકાની સ્હાયથી ૧૨૦૦ જુદી જુદી અંગચેષ્ટાએા (Movements of the Limbs) કરી શકે છે. આપણાં શરીરમાં ૨૦૮ જુદાં જુદાં અસ્થિ અથવા હાડકાં,અને ૫૨૨ ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરતા સ્નાયુએા છે, અને આમાંના દરેક અસ્થિ અને સ્નાયુને પેાત પેાતના ખાસ નામથી વિભૂષિત કરવામાં આવેલ છે. વળી આ વિશાળ શરીરરૂપી રાજ્યનું કામ ધમધેાકાર ત્વરાથી ચલાવવાને માટે સર્વ સ્થળે ૧૦૦૦૦૦૦૦ કરતાં પણ વધારે તારનાં દેારડાં જ્ઞાન તંતુએા અને તેમની બારિક શાખાએા નાખી દેવામાં આવ્યાં છે, જેની સ્હાયથી દૂરમાં દૂર પ્રદેશમાં બનતી સર્વ હિલચાલની ખબર મગજરૂપી " હેડ ઑફીસ " માં વગર વિ-

લઈ પહોંચે છે. વળી સર્વ પ્રદેશને રસાળ રાખવા તથા બધાને જોઇતી ચીજો પૂરી પાડવા આપણું કાળજું અથવા હૃદય (Heart) દર મીનીટે નિરોગ સ્થિતિમાં ૭૦ વાર ધબકે છે, અને આ કામ જન્મથી તે મર્ણ પર્યંત તે જરા પણ વિશ્રાંતી વિના કર્યા કરે છે. દર ધબકારે તે ૨૬ ઔંસ લોહીને હડસેલીને શરીરમાં વહેવરાવે છે એટલે કે દર મીનીટે ૧૭૫ ઔંસ અને એક દિવસમાં ૭$\frac{17}{2}$ ટન અથવા ૪૪૧ મણ લોહી પમ્પ ફરવાનું કામ આપણું હૃદય કરે છે. સાધારણ સુદૃઢ સ્થિતિમાં રક્તનું દરેક બિંદુ આખા શરીરની પ્રદક્ષિણા ફરી ૨ થી ૩ મીનીટમાં હૃદયમાં પાછું આવે છે એટલે કે દરરોજ તે ભવ્ય નહેરો (Canals) અને અસંખ્ય શાખાઓમાં ફરીને ૧૬૮ મૈલની મુસાફરી કરે છે. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (Physiologists) વળી કહે છે. કે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન અવયવોને પોષણ પહોંચાડવા અને ઘસાઇ ગયેલા સ્નાયુઓ અને મળને કાઢી નાખવાને માટે શરીરમાં દરરોજ $\frac{1}{2}$ 'હોર્સ પાવર' (Horse power) ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે આ બળ રસાયણિક ક્રિયાથી પેદા થાય છે, એટલે કે શ્વાસોચ્છ્વાસવડે ફેફસાંમાં ખેંચાતી હવામાંથી 'ઑક્સીજન' નામનું તત્વ લોહી લેઇ લે છે અને પછી તેને જઠર, યકૃત (કલેજુ અથવા Liver) આંતરડાં વિગેરેમાં લેઇ જાય છે જ્યાં તેનું કેટલાંક પચાવેલાં તત્વો 'કારબન' 'હાઇડ્રોજન,' 'નાઇટ્રોજન' વિગેરેની સાથે રસાયણિક-સંમેલન કે યોગ થાય છે અને તેથી ઉષ્ણતા પેદા થઈ તેવડે શરીરયંત્ર જીવતું રહી પોતાનું કામ કરી શકે છે.

આવી દૈવીકલ્પના અને રચનાથી ઉત્પન્ન થયેલા આ મનુષ્ય શરીરરૂપી ગહન બનાવટવાળા અદ્ભુત યંત્રને વિના મુલ્યે બક્ષિસ તરિકે મેળવનાર કયો બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય પોતાને અહોભાગ્ય ન ગણે ? પરંતુ જ્યારે તમાકુ, ભાંગ, દારૂ, માંસ, ઝેરી દવાઓ, અમિતાહાર, વિગેરેથી આ અમુલ્ય યંત્રનો અતિશય દુરૂપયોગ કરતાં અને તેનેજ "ગંદકીનો ગાડવો" બનાવી મુકતાં અસંખ્ય મનુષ્યોને જ્યાં ત્યાં જોઇએ છીએ ત્યારે તેમનામાંથી પાંચ ટકા પણ આ દિવ્યતનુમંદિરની મહત્તા સમજતાં હોય એમ લાગતું નથી.

રૂધિરાભિસરણ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ (Circulation & Respiration) ચાલુ રાખવામાં ઘણા બળનો ઉપયોગ થાય છે. એક વર્ષમાં લેવાતા શ્વાસ પ્રશ્વાસની સંખ્યા ૯૦૦૦૦૦૦ કરતાં પણ વધારે થાય છે અને એ રીતે ૧૨૫૦૦૦ ઘન ફુટ હવા ફેફસાંમાંથી પસાર થાય છે, અને તે વડે ઓછામાં ઓછું ૫૦૦૦ ટન અથવા ૨૮૦૦૦૦ મણ લોહી શુદ્ધ થાય છે. ખરેખર, મનુષ્યશરીર એક અપૂર્વ બનાવટનો નમુનો છે માનવકૃત અન્ય યંત્રો કામ કરતી વખત કેટલો ખખડાટ કરે છે, કેવા ધુમાડાના ગોટા કાઢે છે, કેવાં બેડોળ દેખાય છે, કેવાં ખરચાળ હોય છે ? પરંતુ મનુષ્ય શરીર

તેા અનેક પ્રકારનું કામ એવી શાન્તિ અને સરળતાથી સતત કર્યા જાય છે કે જો મનુષ્ય અજ્ઞાનથી કે બેદરકારીથી તેના કામમાં વારે ઘડીયે વિઘ્નેા નાખ્યા ન કરે તેા, તે આટલું બધું કામ કરે છે તે આપણને એકદમ માલૂમ પણ ન પડે. એક વિદ્વાન લેખક કહે છે કે–આપણાં શરીરેા તનદુરસ્ત સ્થિતિમાં એવી તેા સરળતા તથા ચુપકીથી પેાતાનું કામ કર્યે જાય છે કે માત્ર રેાગ થાય છે ત્યારેજ આપણને શરીરના અંદરના અવયવેાની હયાતીનું ભાન થાય છે. અજીર્ણ કે પિત્તવિકાર વડે જઠરની હયાતીનું, શિરેાવેદના વડે મગજની હયાતીનું, પક્ષઘાત વડે જ્ઞાન તંતુઓની હયાતીનું, હૃદયરેાગ વડે અંતઃકરણની હયાતીનું, દમના વ્યાધિવડે ફેફસાંની હયાતીનું એ વિગેરે અન્ય અવયવેાની હયાતીનું તે તે અવયવનેા દુરૂપયેાગ કરનારને ભાન કરાવવાની કુદરતને જેઓ જરૂર પાડતા નથી તેવા મનુષ્યેાને ધન્ય છે.

મનુષ્ય શરીરની ગુંચવણ ભરેલી રચના અને ચમત્કૃતિનું વર્ણન કરતાં મ્હોટા મ્હોટા ગ્રંથેા ભરાઈ ગયા છે–એતેા શું પણ માત્ર એકાદ અવયવની રચના અને તેની કામ કરવાની પદ્ધતિનેા સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવા જતાં આખું જીવન પણ ચાલ્યું જાય તેા પછી તેનું વર્ણન કરતાં તેા ક્યાં પાર આવે ?

આવી સર્વોત્કૃષ્ટ બનાવટ તરફ આવા અલૌકિક જીવતા યંત્ર તરફ માનની લાગણીથી જોવાની જરૂર છે. યેાગિયેા અને તત્વવેત્તાઓ તેને દૈવી ગણે છે. અને તેને ' પ્રભુમંદિર ' કહેછે. આપણા ઉપનિષદ્, પુરાણ, વિગેરેમાં આવા ભાવાર્થનાં ઘણાં વચનેા મળી આવે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન પણ કહે છે કે " **ईश्वरः सर्वे भूतानां हृद्देशेऽर्जुन विष्ठति ।** " "ઇશ્વર સર્વના હૃદયમંદિરમાં બિરાજેલા છે" વિગેરે ઇસુખ્રીસ્ત પણ કહે છે કે For, know ye not that ye are the Temples of my Divine Father ? " શું તમને ખબર નથી કે તમે મ્હારા દૈવી પિતા પરમેશ્વરનાં મંદિરેા છેા ? " આવું ઉત્તમ શરીર આપણને એટલા માટે આપવામાં આવ્યું છે કે જેનેા સદુપયેાગ કરીને આપણે મનુષ્ય જાતીને અને સરજનહાર શ્રી પ્રભુને સંતેાષ આપી શકીયે. દુરૂપયેાગ કરી બગાડી નહિ નાખતાં જો આ દૈવી બક્ષિસની કિંમત સમજવામાં આવે તેા મનુષ્યજીવન આનંદરૂપ અને કીર્તિવંત બને છે; તથા તેની સ્હાયથી અન્ય શુષ્ક, નિરસ બની ગયેલી જીવનવેલીઓ ફરી નવપલ્લવિત થઇ ખીલે છે. એથી ઉલટું તેનેા દુરૂપયેાગ અનવધિ દુઃખ પેાતાપર અને બીજાઓ ઉપર પણ આણે છે. અવલેાકન કરતાં જણાય છે કે જો મનુષ્ય, કુદરત અથવા ઇશ્વિરની કામ કરવાની રીત સમજી, તેને અનુસરીને ચાલે તેા તે હમેશાં નિરેાગ તથા સુખી રહી શકે એવેા સંપૂર્ણ સંભવ છે. વણાટમાં જેવા તાર નાખીયે છીયે તેવું કાપડ બને છે. પ્રત્યેક ક્ષણ, દિવસ, કે વર્ષનેા આપણે જેવેા ઉપયેાગ કરીશું તેવું આ-

પણું જીવન બનશે. "God gives His favourites an early death" "ઈશ્વર પોતાના માનીતાઓને વહેલું મર્ણ આપે છે," એ આન્ગ્લ કવિ બાયરનના શબ્દો દુર્વ્યસન કે દુરાચારથી રોગના ભોગ થઈ અકાળે મરણને શરણ થનારાઓને લાગુ પડતા નથી. શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યના નિયમો, નીતિશાસ્ત્રના કે ધર્મશાસ્ત્રના નિયમો જેટલાજ પવિત્ર છે; અને પ્રથમ પ્રકારના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરનાર બીજા પ્રકારના નિયમોના ભંગ કરનાર જેટલોજ પાપી છે એ સર્વ મનુષ્યોને બરાબર સમજવાની જરૂર છે. જ્યારે આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરી ખાટલા વશ થવું તે નીતિના નિયમોનો ભંગ કરી કેદખાને જવા જેટલુંજ હલકું ગણતાં લોકો શીખશે ત્યારેજ દેશની ત્વરિત ઉન્નતિ થવાનો સંભવ આવશે. વર્તમાન કાળમાં દેશહિતચિંતકો હિંદુસ્તાનના એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી સ્વદેશહિત સાધવા લોકોને પાનો ચઢાવે છે, પરંતુ લોકોની સ્થિતિ તો "પેટમાં પુમડા પાણી નહિ ને મેરા નામ દરિયાવખાં" જેવી છે. દરેક મનુષ્ય, દેશ, કે પ્રજાની ઉન્નતિનો પાયો "Menssana in Corpori sano", "A sound mind in a sound Body" "**સુદૃઢ શરીરમાં સુદૃઢ મન**" એ મહાન સૂત્રપર રચાયો જોઇએ. અને તેથી નિરોગ શરીર અને સુદૃઢ મન મેળવવા માટે બાધા આખડીઓ રાખવાનું અને ભૂવા જતી ઓળવાનું રહેવા દેઇ આરોગ્યના નિયમોનો અભ્યાસ અને તે પ્રમાણેનું વર્તન કરવા માંડવાની ભારતવર્ષના દરેક સુપુત્રની ફરજ છે. ઈશ્વરની કૃપા સંપાદન કરવાનો સર્વોત્તમ માર્ગ તેના બનાવેલા નિયમોનું પાલન કરવું તે છે, નહિ કે તેના નિયમોનો બેદરકારીથી ભંગ કર્યા કરી પછી નાળિયેર કે દીવાની ખુશામતથી ઇશ્વરને ગજી કરવાની આશા રાખવાનો. કુદરતના નિયમો સર્વકાળ માટે અચળ છે અને તેમના ભંગથી થનાર શિક્ષા પણ હમેશને માટે ઠગવી મૂકેલીજ હોય છે. સર્વ સ્થળે અને સર્વ કાળમાં ઇશ્વરીનિયમ અને વ્યવસ્થા પ્રવર્તે છે, અને તેમાં વારે ઘડીયે આપણે માટે ફેરફાર થવાની ઇચ્છા રાખવી તે અજ્ઞાનજ સૂચવે છે ?

હવે આ વિષયાંતર ઉપરથી પાછા આપણે શરીરની રચના સંબંધીના મૂળ વિષય પર આવીયે. દૃષ્ટાંત તરીકે, ૨૫૦૦૦૦૦ ગ્રંથીઓથી મૃદુ તથા સુંવાળી રહેતી આપણા શરીરની ત્વચા એટલે ચામડીનો વિચાર કરીએ. આ પચીસ લાખ ગ્રંથીઓ અસંખ્ય સર્પાકાર નલિકાઓદ્વારા પોતામાં એકઠો કરેલો રસ બહાર રેડે છે. જો એક ચાર ડાયામીટરના સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે આપણા હાથની હથેલી જોવામાં આવે તો તેમાં દર સ્કવેર ઇંચે ૩૮૦૦ આરિક છિદ્રો જોવામાં આવે છે. આ છિદ્રો તે પ્રસ્વેદ રૂપે શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢી નાખનાર નલિકાઓનાં મુખ છે. એક સાધારણ માણસના શરીરમાંની આવી પ્રસ્વેદનલિકાઓને જો એકને છેડે બીજી એમ હારબંધ ગોઠવવામાં આવે તો તેની લંબાઈ ૧૦ મૈલ થાય છે. આ

શિવાય વળી એક જાતના તેલને બહાર લાવી ત્વચાને સુંવાળી રાખનાર વળી અસંખ્ય નળીઓ હોય છે. ખરી રીતે ચોવીસ કલાકમાં મૂત્રાશય કરતાં ત્વચાદ્વારા વધારે પ્રવાહી પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી શરીરને નિરોગ રાખવામાં મદદ કરે છે. કેટલાંક કુતરાં અને બીજાં પ્રાણી ઉપર પ્રયોગ કરીને એ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે જો એકાદ પ્રાણીના આખા શરીર પરથી વાળ કાપી નાખી પછી જો તે ઉપર વારનીશ ચોપડી દેવામાં આવે કે જેથી તેની ચામડીનાં છિદ્રો પુરાઈ જઈ જરાપણ કચરો બહાર નીકળી શકે નહિ તો તે રીતે શરીરમાં એકઠા થતા મળથી તેને ઝેર ચઢી તે થોડા વખતમાં મરણ પામે છે. આ ઉપરથી બરાબર ઘસીને સ્નાન કરી ત્વચાને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાની કેટલી અગત્ય છે તે જણાઈ આવે છે.

વળી આપણાં ફેફસાંમાં ૧૭૦૦૦૦૦ શ્વાસ લેનાર પરમાણુઓ (Air-cells) છે જે એવાં તો માંહોમાંહે ગુંચાઇને ગોઠવાયલાં છે કે જો તે નાજુક, કોમળ, અને ભીનાશવાળાં અણુઓને એક સપાટ જગા પર પાથરવામાં આવે તો તેઓ ૨૦૦૦ સ્કવેર ફુટ જગા રોકે.

આપણા કાનની રચના પણ વળી બહુ ચમત્કારિક છે. તેમાં ખાસ કરીને, કાનની અંદરના ગોકળ ગાયના આકારના ભાગમાં આવેલા, તથા ઇંગ્રેજીમાં જેને Organ of Corti “ કોર્ટી ” નામનો વિભાગ કહેવામાં આવે છે તે છે, તેનું મુખ્ય કામ અવાજને ગ્રહણ કરી આગળ મોકલવાનું છે. એક બાજુએથી જોતાં તે એક સાહેબ લોકોની વીણા (Harp) જેવો દેખાય છે; અને ઉપરથી જોતાં તે આબેહુબ “ પીયાનો ” નામના વાજાના “ કીબોર્ડ ” ની આકૃતિનો જોવામાં આવે છે. આ વિભાગની અંદરની બાજુએ ૧૦૦૦૦ અણુઓ અને બહારની બાજુએ ૧૬૦૦૦ અણુઓ હોય છે. આ બધાં Cells એક પાતળા પડપર ગોઠવાયલાં હોય છે, આ પડ (Membrane) ૨૪૦૦૦ તારનું બનેલું હોય છે.

એક લોહીના ટીપાને બળવાન સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે તપાસીશું તો તે અસંખ્ય જીવતાં પરમાણુઓનું બનેલું દેખાશે જે પરમાણુઓને વૈદ્યકિય પરિભાષામાં Cells or Corpusels ‘ સેલ્સ ’ અથવા ‘ કોર્પસલ્સ ’ કહેવામાં આવે છે આવા કોર્પસલ્સ અથવા પરમાણુઓ બે પ્રકારનાં હોય છે એકનો વર્ણ રાતો અને બીજાનો સફેદ હોય છે. પરંતુ રાતાની સંખ્યા વધારે હોવાથી એકંદર રીતે લોહીનો રંગ રાતો દેખાય છે. રાતાં અણુઓમાં લોહનો ભાગ વિશેષ હોવાનું માનવામાં આવે છે. એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે એક સામાન્ય મનુષ્યમાં ૨૨૫૦૦૦૦૦૦૦૦ રાતા કોર્પસલ્સ અને ૫૩ ૦૦૦ ૦૦૦ સફેદ લોહીનાં પરમાણુઓ હોય છે.

એક જર્મન લેખકના હિસાબ પ્રમાણે એક પુખ્ત ઉમરના માણસમાં ૨૬૫૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦ લોહીનાં પરમાણુઓ (Blood-cells) હોય છે.

અને તમારા પગની નસુના દ્વાર કમાન માટે તમે કોઇ વખત ઇશ્વરનો આભાર માન્યો છે? ઘુંટીની નીચેનાં ૨૬ હાડકા શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને ચકિત કરી નાખે છે. આપણા પગની કમાન એવી તો કુશળતા અને સમતોલપણાથી ઘડવામા આવી છે કે તેના આગળ ઇટાલીના બેનીવેન્ટમ શહેરમા ટ્રાજન નામના બાદશાહની બંધાવેલી કમાન, કે રોમમાં કોન્સ્ટન્ટાઇન શહેનશાહની બંધાવેલી ભવ્ય કમાન પણ કશા હિસાબમા નથી. આવી માનવકૃત કમાનો તો પુરાણા સમયથી જ્યા ઉભી કરવામાં આવેલી ત્યાંથી હજુ સુધી એક તસુ પણ ખસી શકી નથી, ત્યારે આપણા પગની કમાન તો જરૂર પડે તેમ ગોઠતી, વાંકી ચુંકી, ત્વરાથી દોડી શકે તેવી, તથા અસંખ્ય પ્રકારની હિલચાલ કરી શકે તેવી, બનાવાય છે. મનુષ્યનો પગ એવી તો ખુબીથી બનાવવામાં આવ્યો છે કે જે વડે તે બીજાં કોઈ પ્રાણીઓ ન કરી શકે તેવી રીતે સીધો, ટટાર છાતી કાઢી ચાલી શકે છે અને એ રીતે તે પોતાનું સર્વ પ્રાણીઓ ઉપરનું સામ્રાજ્ય બતાવી આપે છે આપણા હાથ પણ ઘણાજ ઉપયોગી થઈ પડે તેવા બનાવેલા છે કે જે વડે, ટેવ પાડતા, એક નટ અધ્ધર દોરડા ઉપર પણ પોતાનું સમતોલપણુ જાળવી રાખી શકે છે ઉંટના પગ રેતાળ જમીનને માટે, પક્ષિઓના પગ ઝાડની ડાળીયોને માટે, મૃગ અને ઘેટાંના પગ લપસી જવાય તેવાં ખડકોમાં ફરવા માટે, ઘોડાના પગ કઠણ પહાડી જમીનને માટે, ઇશ્વિરે બનાવેલા જણાય છે પરંતુ મનુષ્યના પગતો એવી ખૂબી બંધ બનાવેલા છે કે જે વડે તે રેતીના વિશાળ રણોમાથી પસાર થઇ શકે, પહાડ અને કરાડાની ટોચ પર પહોંચી શકે તેમજ સપાટ જમીન ઉપર પણ સરળતાથી ચાલી શકે દૈવીકારીગીરીવાળા આવા અલૌકિક યંત્રના માલિક, હે મનુષ્ય! તુ તે વડે કયા માર્ગપર ચાલે છે? *સદ્‌માર્ગે કે અસદ્‌માર્ગે એમાંથી કયા માર્ગ ઉપર તું તારા પગલાંની નિશાની પાકળ* મુકતો જાઉ છું? શું ઘડીભર આવો વિચાર કરવાને પણ તને અવકાશ મળતો નથી? . .. .

શું પૂર્વે કોઈ પણ સમયે જરા પણ ખોડ ખાંપણ શિવાયની મનુષ્યશરીર જેવી સપૂર્ણ ચમત્કૃતિ ઘડવામા આવી હશે? અહો મનુષ્યશરીર! કોઇ અદ્ભુત કારખાનું! કેવું વિચિત્ર યંત્ર! કેવી અલૌકિક દિવાદાંડી! કેવી નવાઈ જેવી આગગાડી (Locomotive)! કેવી "ઇલેક્ટ્રીક બેટરી" (Electric Battery)! કેવો સતત બળતો અગ્નિકુંડ કે ભઠ્ઠી! અહો, અકળ પ્રભુની સર્વોત્કૃષ્ટ અલૌકિક લીલા!!!

આ બાદશાહી રસાલાનું શરીરનું કામ કાજ તથા તેના અનુયાયીઓની ગુંચવી નાખે તેવી ધમાલ કંઈ અજબ તરેહની છે. તેમાં બીન જરૂરી કે વધારે પડતું કંઈ પણ નથી,-આપણે એક સુંદર ઘડીયાળના યંત્ર કામની, તેના જુદા

જુદા ભાગની બુદ્ધિપૂર્વક ગોઠવણુની, તેની નાજુકાઇની, તથા તેના ઉપયોગીપણાની ઘટતી કદર બુજી શકીયે છીયે, આપણે બહુજ કાળજી પૂર્વક તેને આંચકો કે નુકશાન ન પહોંચે તેવી ખાસ સંભાળ લેઇયે છીએ, કે રખેને તે બેદરકારીથી નકામું ન થઈ જાય. અને તેમ છતાં તેવાં ઘડીયાળ કરતાં લાખ દરજ્જે વધારે અલૈકિક, વધારે ગુંચવણ ભરેલું, સર્વોત્કૃષ્ટ, નાજુકમાં નાજુક, તથા અતિશય ચમત્કારિક યંત્ર જે આ મનુષ્ય શરીર—જેના જેવો ઉત્તમ કારીગીરીનો નમુનો જગત્કર્ત્તાએ પણ ભાગ્યેજ કલ્પ્યો કે બનાવ્યો હશે તેવા આ મનુષ્યશરીરની બનાવટ કે ઉપયોગની ખરી કીંમત મનુષ્યોનો મ્હોટો ભાગ ભાગ્યેજ સમજતો દેખાય છે! આ શું ઓછી નવાઈની વાત છે?

મનુષ્યશરીર જેવી અમુલ્ય વસ્તુ ઇશ્વરે મ્હને સોંપી છે, હું તેનો એકલો માલિક છું. આ દુનિયાંમાંની મ્હારી હયાતી અને જીવનનો તે આધાર છે, આ દુનિયામાં સર્વ કર્મ કરવાનું, ઉત્તમ વિચાર તથા જ્ઞાન સંપાદન કરવાનું, સુખના દિન સંભારી રાખનાર સ્મરણશક્તિનું, પ્રેમના અલૈકિક રસનો આસ્વાદ લેવાનું, અને એકંદર રીતે સર્વ પ્રકારના ઇહલૈકિક તથા પારલૈકિક સુખને પ્રાપ્ત કરવાનું મનુષ્ય શરીર એ એક સર્વોત્તમ સાધન છે. દેવોને પણ આ માનવતનુ દુર્લભ છે—સ્વર્ગમાં વસનારા દેવો પણ પોતાની વધારે ઉન્નતિ સાધવાની ઇચ્છાથી "કર્મભૂમી" જે આ પૃથ્વિ તેમાં અવતાર ધારણ કરે છે. આવા કીમતી માનવશરીરના ઉપયોગીપણાનો આધાર તેની લેવાતી દરકાર અને તેની નિરોગ અવસ્થા ઉપર છે. આ કારણથીજ શરીરને નિરોગ અવસ્થામાં દીર્ઘકાળ ટકાવી રાખવાની કળાઓના ભંડારરૂપ આયુર્વેદને આપણા વેદનું એક અંગ ગણવામાં આવ્યો હતો. હું કે જેને હવે આ માનવદેહની કીંમત સમજાઈ છે તે કદાપિ જો એક કરોડપતી હોઉં અથવા કોઈ સાર્વભૌમ રાજા હોઉં તો પણ મોતના પંઝામાંથી તેને બચાવવાને મ્હારૂં સર્વસ્વ આપી દેવા હું લેશ માત્ર પણ આંચકો ખાઉં નહીં.

....

આપણે જાણીયે છીયે કે, આંખ વિના, ભવ્ય ગગનમંડળ, ફળફુલથી લચી રહેલાં ઉપવનો, અગાધ શાન્ત સમુદ્ર સુકોમલ નિર્દોષ બાલવદન કે પ્રિયજનનું મધુર મુખારવિંદ આ સવ ઢંકાયલાં ચિત્ર સમાન છે. સાહિત્ય' ચિત્રકળા, કે શિલ્પશાસ્ત્રના સર્વોત્કૃષ્ટ નમુના માત્ર બંધ કરેલા પુસ્તક સમાન છે. નિરોગ ચક્ષુઓની આટલી બધી આવશ્યકતા તથા કીંમત હોવા છતાં મનુષ્યો તેની ક્રીકેટના દડા કરતાં વધારે દરકાર રાખતા હોય એમ તેમના વર્તન ઉપરથી જણાતું નથી આપણે સમજીયે કે મનની સામ્યાવસ્થા વિના વિચાર કરવાની શક્તિ, સારાસારની તુલના કરવાની શક્તિ, તેમજ સ્મરણશક્તિનો ભ્રંશ થાય છે; વળી, સ્મરણશ

ક્તિનો નાશ તે ઉન્માદનું પ્રથમ પગથીયું છે, અને બુદ્ધિના ખસેલાઓ તિરસ્કાર તથા દયાના પાત્ર થાય છે. આ સર્વે જાણતાં છતાં આપણે આપણા જ્ઞાનતંતુઓના ઉપર ચ્હા, કૉફી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, દારૂ, માંસ, અફીણ, અસંખ્ય ઝેરી દવાઓ વિગેરે કફી ચીજોનો દરરોજ ઉપયોગ કરી કેર વર્તાવી મુકીયે છીયે. બાળક બિચારૂં બે માસનું તો થયું હોય નહિં તે પહેલાં અફીણવાળી "બાળગોળી" દરરોજ ગળાવી તે બિચારાને તંદ્રામાં નાખવામાં આવે છે. અજ્ઞાન માબાપો ! તમને ખબર છે કે અફીણ જેવા ઝેરની કુમળા બાળકના જ્ઞાનતંતુઓ તથા મગજ ઉપર કેવી માઠી અસર થાય છે, તથા મગજની કેટલી બધી અદ્‌ભુત શક્તિઓનાં મૂળ ઉગતાંજ બળી જાય છે ? કેટલાં બાળકોની નસોમાં તેમનાં માબાપ તરફથી મળેલું તમાકુ કે દારૂના ઝેરવાળું લોહી ફરતું હોય છે ? આવાં બાળકો ઉમ્મરે આવતાં સહજમાં દુર્વ્યસન અને દુરાચારનાં ભોગ થઇ પડે તેમાં શું આશ્ચર્ય ? હે પ્રભુ ! માતા પિતાઓ પોતાની જવાબદારી કયારે સમજતાં થશે ? પોતાના છોકરાંના તન તથા મનને બરાબર પોષણ આપે તેવો યોગ્ય ખોરાક આપવાના રહેવા દેઈ તેમને નિઃસત્વ, ઉત્તેજક અલાબલા જેવો આહાર ખવરાવવામાં આવે છે. માનવકૃત નિર્જીવ ઘડીયાળની આપણે ખુબ સંભાળ લેઈયે છીયે, પરંતુ આ ઇશ્વરકૃત જીવતા ઘડીયાળને આપણે તૃણથી પણ વધારે તુચ્છ ગણતા દેખાઇએ છીયે અને આ સર્વ મૂરખાઈ, માત્ર નિરંકુશ વર્તતી ઇચ્છાઓને વશ થઇ ક્ષણિક આનંદ પ્રાપ્ત કરવા ખાતર, કે મૂરખાઇ ભરેલા રિવાજોને વશ થઈ અજ્ઞાન લોકની નિંદાથી બચવા ખાતર ! છતાં મોડો કે વહેલો અનુભવરૂપી ડાહ્યો શિક્ષક આપણી કાનપટ્ટિ પકડી શીખવે છે કે –

ખરો આનંદ અન લોકોપયોગી કાર્ય કરવાનું યથાર્થ બળ માત્ર સંપૂર્ણ આરોગ્ય થીજ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે; અને આરોગ્યરૂપી નવયૌવના પોતાના કરસંપુટમાં ધરેલી વરમાળ માત્ર નિર્વ્યસની, સદાચારી, તથા સાવધાન પુરૂષની કોટમાંજ આરોપે છે !

××× ××× ×××

"મહિમા માનવ તનુતણો, યથાર્થ સમજે તેહ,
ગુરૂથી કુંચી પામીયા, ભાગ્યશાળી જન જેહ,
મળની ખાણ ગણી બીજા, નિંદે તનુને નિત્ય,
મંદિર ઈશ્વરનું લહી, નૃહરિ શિશુ ગ્રહે હિત."



લિંબુના ગુણો અને તેથી થતા ફાયદા.

નિંબુના સર્વોત્તમ ઉપયોગીપણાના ગુણો માટે પ્રાચિન કાળના શોધકોનો જેવો મત છે તેવોજ મત સમ્પ્રત કાળના પાશ્ચાત્ય શોધકોએ પણ દર્શાવ્યો છે, અને જુદી જુદી જાતના રોગો ઉપર તેનો ઉપયોગ કરી વર્ણન કરેલુ છે તેવા લેખો પ્રાચિન કાળના વૈદક ગ્રંથોમા અને શ્રીમહાકાળ આદિ જુદા જુદા પુસ્તકોમા છપાયના છે તે ઉપયોગી હોવાથી એકત્ર કરી આ માસિકમા નખવામા આવ્યા છે લિંબુ એ સર્વ સ્થળે ઘણે ભાગે મળી શકે તેવી ઔષધિ છે અને તેનો ઉપયોગ ગરીબથી શ્રીમત વર્ગ સુધી સહેલાઈથી કરી શકે તેમ છે કારણ કે તે ઘણી મોઘી વસ્તુ ન છતા ગુણમા ઘણીજ કિમતી છે

લિંબુના ગુણ:—ખાટુ, વાતનાશક, દીપન, પાચન, હલકુ, કૃમિના સમૂહનો નાશ કનાર, તીક્ષ્ણ, ઉદરરોગનાશક, શ્રમહારક, અરૂચિનિવારક–રોચન છે તથા ત્રિદોષજન્યરોગ, તત્કાળિક જ્વર અનેક પ્રકારના મદાગ્નિરોગ, મુખાદિકમાથી પાણીનુ ગળવુ, મળગ્રહ–બધકોશ વિસૂચિકા, (કોલેરા) વાત પિત્ત કફ રોગો, વાતરક્તકારક રોગ, નેત્રરોગ, અગ્નિ, ક્ષય, ખાસી કંઠ રોગ, શૂળ, બદ્ધગુદોદર, આમવાત, ગુલ્મ (ગોળો) આદિરોગોનો નાશ કરે છે, અને વિષથી વિહ્વળ થયેના મનુષ્યને ખાસ હિતકારી છે,

લિંબુનો ઉપયોગ:—પાકુ લીંબુ ગુણમા અત્યત શ્રેષ્ઠ છે ખાટુ લિંબુ, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર તથા હલકુ છે મીઠુ લિંબુ અરૂચિ, તૃષા, રૂધિર વિકાર, પિત્ત, સર્પના ઝેરનો નાશ કરનાર છે, અને સ્કર્વી નામના રોગમા તેનો અવશ્ય ઉપયોગ થવો જોઇએ, નિંબુનો રસ ખાટો હોય તો તે ઠડો છે, અને મીઠો હોય તે શરદી કરતા છે

લિંબુની છાલ તેલમા બોળી થોડા દિવસ રાખીને તેલને ગાળી લેવુ આ તેલ શરદીને લીધે થયેના સોજા ઉપર ચોળવાથી સારો ફાયદો થાય છે પિત્તથી માથુ દુખતુ હોય અને ઉલટી થતી હોય તો નિંબુનો રસ એકલા પાણી સાથે કિવા સાકર અને પાણી સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે

લિંબુ લોહીને સુધારે છે નારંગી (મીઠા લીંબુ)ના ગરભને શેકી નાસુર ઉપર બાધવાથી જલદી રૂઝ આવે છે નિંબુનો રસ દાદર ઉપર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે માથામા ખોડો ઉદરી કે દદર થઇ હોય તે ઉપર નિંબુના રસને અરીણ સાથે મેળવી લગાડવુ લિંબુની ચીરમા ફટકડી, હળદર વગેરે પદાર્થો ભરી તે ઉપર કપડુ બાધી પોટલી કરી દુખતી આખ ઉપર મુકવાથી સારો ફાયદો જણાય છે

લિંબુને ચીરી તેના બે સરખા ભાગ કરવા, તેમાથી બીયા કાઢી નાખવા અને નીચોવી થોડો રસ કાઢી નાખવો એક ચીરમા ફક્ત ખડીસકર દબાવીને ભરવી બીજી ચીરમા દીકામાળી સીંચળખાર, મરી પીપર, અને સુઠ એનુ બારીક ચુરણ કરી ભરવુ અને બન્ને ફાડોને અગ્નિ ઉપર રાખી પકવવી પછી ઔષધિવાળી ફાડ ચૂસી જવી, ત્યાર પછી સાકરવાળી ફાડ ચૂસી જવી એ ઔષધ પાચક, અરૂચિનાશક અને પિત્તશામક છે, નિંબુની ચીરીઓ કરી એક માટીના વાસણમા ગોઠવી તેના ઉપર મીઠુ નાખી ફરી ચીરો ગોઠવી મીઠુ દબાવવુ એમ કરે થરે થર કરવુ પછી તેને બાંધી તેમા ત્રણ માસ ઉપરાત રાખી મુકવુ જેથી લિંબુ નર

ખાર બરાબર મળી જશે—આ લિંબુને વજ્રલિંબુ કહે છે. કોઈપણ પ્રકારના જ્વરગ્રસ્ત મનુષ્યને આપવું પથ્યકારક, પાચક, અને રૂચિદાયક છે.

એક અનુભવિ ગૃહસ્થે કહ્યું છે કે મહામારીના રોગ (કોલેરા) ના ઉપદ્રવના વખતમા અથવા સતત જે મનુષ્ય કોઇ પણ પ્રકારનાં લિંબુના રસનું નિત્ય સેવન કરે તો તેને તે રોગ થતો નથી.

પ્રાતઃકાળે એક લિંબુના રસને ઉન્હા અથવા ટાઢા પાણીમાં નાખીને ખાંડ મેળવીને અથવા મેળવ્યા વગર પીવાથી શરીરનું આરોગ્ય સુધરે છે. લિંબુના રસમાં રહેલા સાઇટ્રીક એસીડથી પચનશક્તિ વધે છે. અને યકૃત (લીવર) તથા મૂત્રાશય (કીડનીઝ) મંદ પડી જતાં અટકે છે, તેથી પિત્તનો પ્રકોપ થતો નથી તથા દસ્ત સાફ થાય છે લિંબુની છાલ કાઢી નાખીને સર્વ સ્થળે ઉપયોગ થાય છે. પરંતુ છાલ સહિત રસ કાઢવો એવો ઘણાનો અભિપ્રાય છે. હમણા શાસ્ત્રીય પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે કે એક ભાગ લિંબુનો રસ બે ભાગ પાણીમાં મેળવી પી જવાથી રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ શરીરમાંથી સઘળા નાશ પામે છે રક્તપિત્તમાં લિંબુનો રસ રામબાણ ઔષધ છે, મેલેરીયા તાવમાં તથા બીજા સર્વ જાતના તાવમાં તેમજ પિત્તવિકારમાં, અજીર્ણમાં, સંધીવામાં, ગળાના વ્યાધિઓ વગેરેમા તેનો રસ બહુજ ગુણકારક છે. સ્નાન કરવાના જળમાં ત્રણ લિંબુનો રસ ગાળીને નાખવાથી અને તે જળથી સ્નાન કરવાથી શરીર ઘણુંજ સ્વચ્છ થયેલું જણાય છે. ક્ષાર વગેરે પદાર્થોથી ચામડીનાં પુરાઈ ગયેલાં છીદ્રો લિંબુના રસમાં રહેલી ખટાસથી ઉઘડી જાય છે. લિંબુના રસમાં પાણી મેળવી તે વડે માથું ધોવાથી અત્યંત સ્વચ્છ થાય છે. શરીરની ત્વચાને સ્વચ્છ અને સુંવાળી કરે છે તથા ફોલ્લીઓનો નાશ કરે છે.

પાણીમાં લિંબુનો રસ મેળવી તે વડે દાંતને સાફ કરવાથી દાંત ઉપરની ફુગનો નાશ થાય છે અને મુખ સુવાસિત થાય છે.

જલદ ચહામા લિબુની બે ત્રણ ચીરીયો નીચોવી પીવાથી માથું દુઃખતું (નર્વસ હેડએક) મટી જાય છે.

મચ્છર, ડાંસ, અને માખીઓના ડંખ ઉપર લિંબુનો રસ ચોપડવાથી વેદના શમી જાય છે.

કાફિના એક પ્યાલામાં એક ચમચો લિંબુનો રસ નાખી તે પીધાથી પિત્તવિકારથી દુઃખતું માથું મટી જાય છે.

લિંબુની અને નારંગીની છાલ તડકે સુકવી અને તેની એક મુઠી ઓલાઈ જતા દેવતામાં નાખવાથી તત્કાળ દેવતા સળગે છે.

પ્રાતઃકાળે એક લીંબુ ઉના પાણીમાં નીચોવી પીવાથી યકૃત નિરદોષ થાય છે. જાડા મનુષ્યો પાતળા થવા માટે વિલાયતી મોંઘી દવાઓ વાપરે છે, તેઓએ જાણવું જોઇએ કે શરીરની વધી ગયેલી ચરબીને ઓછી કરવાને ઉના પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી પ્રાતઃકાળે નિત્ય પીવાથી જેટલો લાભ થાય છે તેટલો બીજી કોઇ પણ દવાથી હજુ સુધી થએલો જાણવામાં નથી. લિંબુના રસમાં મીઠું મેળવી વસ્ત્ર ઉપરના ડાઘાપર તે લગાડવાથી અને પછી તડકે સુકવવાથી તે ડાઘ જતા રહે છે, ઘણો જુનો ડાઘ હોય તો આ પ્રમાણે બે ત્રણ વાર લગાડવાથી અવશ્ય સાફ થાય છે.

લિંબુના સંબંધમાં હેરીયેટ એમ મેકડોનલ્ડ નામની એક સ્ત્રી પોતાને જે અનુભવ થયેલો તેનો સાર નીચે પ્રમાણે લખે છે.

તે લખે છે કે મને પ્રથમનો ગર્ભ રહ્યો ત્યારે મારી નજરમાં આવે તે ખાતી તેથી સવારમાં હમેશાં મ્હારી તબીયત નરમ રહેતી. પ્રસવ સમયે ત્રણ દિવસ અને રાત્રી મને અખંડ તાવ રહ્યો હતો અને પ્રસવેલી પુત્રી દુબળી મંદાગ્નિના રોગવાળી અને નિત્ય માંદા જેવી રહેતી. બીજી વારના ગર્ભ વખતે મારા મનમાં નક્કી થયું કે આ સમયે હું પ્રસવ પછી આરોગ્ય બચીશ. એટલામાં મ્હારી એક બહેનપણીએ ફળના ગુણ સંબંધનું એક પુસ્તક મને વાંચવા આપ્યું તેમાં લખ્યું હતું કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ ફળના આહાર ઉપરજ વિશેષ કરીને રહેવાથી તેમને બહુ સુખ પૂર્વક પ્રસવ થાય છે, નિરોગ બાળક અવતરે છે અને પ્રસુતાને ૨૦ થી ૩૦ દિવસ શૈયાવશ રહેવું પડતું નથી. મેં તત્કાળ ફળનો ઉપયોગ કરવા માંડયો અને તેમાં વિશેષ કરીને ખાટા લિંબુનો છુટથી ઉપયોગ કર્યો. હું લિંબુનો રસ કાઢતી અને તેમાં સહેજ ખાંડ નાખીને પુષ્કળ પીતી આની અસર બહુજ આશ્ચર્યકારક થઈ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને જે મોળ આવે છે, ઉલટી થાય છે, સવારમાં ફેર આવે છે, મૂત્રાશયમાં પીડા થાય છે અને એવાં એવાં વિવિધ ચિન્હો જણાય છે તેમાંનું એક પણ જણાયું નહિ. મને પ્રસવનું કષ્ટ માત્ર અલ્પ સમયજ જણાયું, જ્વર આવ્યો નહિ કે શરદી જણાઈ નહિ. નવમે દિવસે તો મેં શૈયાનો ત્યાગ કર્યો અને તેરમે દિવસે ગાડામાં બેશી બહાર ફરવા ગઇ. અને પ્રસવેલો પુત્ર સુઘટિત અવયવોવાળો અને નિરોગ હતો. પ્રતિમાસે વજનમાં તે બસેર વધતો. અઢાર મહિનામાં તે તેની બહેન જે તેના કરતાં એક વરસ મોટી હતી તેટલા વજનનો તે થયો. પાંચમે વર્ષે મ્હારી પાડોશના સાત વર્ષના છોકરાથી પણ તેનું વજન વધારે હતું.

એ પ્રમાણે ફળનો ઉપયોગ ત્યાર પછી મ્હારા ગામની અનેક સ્ત્રીઓએ કર્યો અને તે સર્વને અત્યંત ફાયદો જણાયો. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી છ મહિને આ વાતની ખબર પડતાં તેમણે એટલો મોડો ફળનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો પરંતુ તેમને પણ તેનો ઘણો લાભ જણાયો. મ્હારી બહેનપણીને પ્રસવ સમયે બહુજ કષ્ટ થતું હતું ને તેને બે બાળક થયાં હતાં, બન્ને વખતે તેને જે કષ્ટ થયું હતું તેના સ્મરણથી ત્રીજી વખતે જ્યારે તેને ગર્ભ રહ્યો ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે આના કરતાં મ્હારૂં મૃત્યુ થયું હોત તો સારૂં હતું. મેં તેને તત્કાળ મારો અનુભવ કહ્યો.

તે વખત શિયાળાનો હતો અને ફળની બહુજ અછત હતી; તો પણ તેણે લિંબુની એક પેટી ગમે તેમ કરીને પણ મંગાવી નવ માસ સુધી તેણે રોજ બે ત્રણ લિંબુનો અખંડ રસ વાપર્યો. વળી તે મિતાહાર સેવતી તથા કસરત પણ કરતી, પરિણામ એ આવ્યું કે તેને પ્રસવ સમયે ઘણુંજ ન્યુન કષ્ટ થયું અને ત્યાર પછી પણ તેણે સત્વર શૈયાનો ત્યાગ કર્યો, તેનો પુત્ર હમણાં પાંચ વરસનો છે. અને તે કેવળ નિરોગી અને સુદ્રઢ શરીરનો છે. તે સમયેથી પોતાની મેળે રસને પીતો થયો છે, ત્યારથી તેને નિત્ય ફળનો રસ પાવામાં આવે છે. અને તે એક દિવસ પણ માંદો પડતો નથી. આરોગ્યને માટે ફળનો રસ પીવાને હું સર્વ સ્ત્રીઓને આગ્રહથી ભલામણ કરૂં છું. આ પ્રમાણે તેણે લિંબુના ગુણનું સ્વાનુભવથી વર્ણન કરેલું છે.

। છેલ્લામાં છેલ્લી શોધથી સાબેત થયું છે કે લીંબુનો રસ ઓછામાં ઓછો ૨/૩ બેતૃતીયાંશ ભાગ પાણી સાથે મેળવીને લેવાથી શરીરને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. માત્ર ગર્ભ ભાગમાંથીજ રસ કાઢવો એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની છાલ કે જેમાં કંઇક સુવાસ રહેલી છે, અને જેમાં કંઈક ઉત્તેજકપણું રહેલું છે તે પણ નીચોવી કાંઢવી જોઇએ.

પાણી સાથે મેળવેલો લીંબુનો રસ પીવામાં આવે તો તે પચનક્રિયાને મદદ કરે છે, પિત્તાશય અને યકૃતને બરોબર ક્રિયાયુક્ત રાખે છે, મળશુદ્ધિ બરોબર થાય છે રૂધિરની શુદ્ધિ થાય છે. લીંબુનો રસ શરીરની અંદરનાં ઝીણાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. મોઢાથી લોહી પડવું, મેલેરીઆ, સંધિવા, ગળું આવવું એ વગેરે દરદોમાં ખાસ ઔષધ તરીકે લીંબુનો રસ આપવામાં આવે છે અને તેનાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

પ્રોફેસર (Koch) કોક અને બીજા વિજ્ઞાનવાદીઓ પોતે કરેલા પ્રયોગો ઉપરથી જણાવે છે કે લીંબુ, નારંગી, અને બીજાં ફળોની અંદર રહેલી ખટાશ દરેક જાતના રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ અને કોલેરાના જંતુ સુદ્ધાંતનો નાશ કરે છે; આ જંતુઓને એવાં ફળનાં રસમાં રહેવા દેતાં તે પાએક કલાકની અંદર મરી જાય છે. અને ટાઇફોઇડ (Typhoid Fever) નામના જ્વરમાં તેમજ બીજા જ્વરનાં જંતુઓને તો પાણી મેળવેલા રસમાં રાખવા છતાં પણ તે નાશ પામે છે.

લીંબુ, નારંગી, અને બીજાં ફળના રસ શરીરને જેટલું શુદ્ધ કરે છે એટલું બીજા ઉપાયોથી તે ભાગ્યેજ થઈ શકે છે. ઉષ્ણકાળમાં લીંબુ પીવાથી જેમ શાન્તિ રહે છે તેમજ શીતકાળમાં પણ ઉષ્ણજળ સાથે પીવાથી તે તેટલોજ લાભ કરે છે.

તાજાં લીંબુનો રસ વાપરવો એજ ઉત્તમ છે, બજારમાં લીંબુનું સત્વ વગેરે મળે છે તેનાથી એટલા લાભ થતા નથી માટે તેનો યથાર્થ લાભ મેળવવા માટે તાજા લીંબુનો રસજ ઉપયોગમાં લેવો જોઇએ.

તાવથી પીડાતા દરદીની સુકાઇ ગયેલી જીભ અને હોઠોને ભીનાશવાળા રાખવા માટે સર્વથી સરસ ઉપાય ગ્લીસરાઇન અને લીંબુના રસને એક સરખા પ્રમાણમાં ભેળીને તે પ્રવાહીમાં થોડું રૂ બોળીને દરદીની જીભ અને હોઠ ઉપર લગાડવું. એમ જરૂર પડયે કરવાથી સુકાતી જીભ બંધ થઈ નરમ અને ભીની રહે છે. ગરમ પાણીથી ભરેલા એક પ્યાલામાં એક ચમચો લીંબુનો રસ મેળવી તે મેળવણીવાળા પાણીથી હાથ ધોવાથી આંગળાં તથા નખો ઉપર પડેલા ડાઘો નીકળી જાય છે. શણના કપડા ઉપર ધાતુના કાટથી પડેલા ડાઘ મીઠું ને લીંબુના રસની મેળવણી તે ઉપર લગાડવી પછી તેને સુકવીને ધોવાથી નીકળી જાય છે. ન નીકળે તો એક બે વખત કરવું તેથી કપડાને કંઇ પણ નુકશાન થતું નથી પહોળા મોંઢાની એક પાઇન્ટ જેવડી બાટલી બ્રાન્ડી દારૂથી અડધી ભરવી બાદ જ્યારે તમો લીંબુનો ઉપયોગ કરો ત્યારે તેની છાલ ફેંકી ન દેતાં તે છાલનો ધોળો ભાગ ખોતરી કાઢી પીળા ભાગનો ભૂકો શીશીમાં નાખી બુચ મારવો. એ પ્રમાણે બાટલીમાં નાખ્યા કરવો. થોડા દિવસ રાખ્યા પછી જ્યારે તમે તારત, કસ્તર્ડ પુડીંગ વીગેરે ચીજો બનાવો તે વખતે તેમાં સુગંધ લાવવા માટે તે બાટલીમાંથી થોડાં ટીપ નાખવાં.

સ્કર્વિ (રક્તવિકાર) નામનો મરજ લશ્કરમાં વાહાણોમાં તથા બીજા લોકોમાં બહુ

પ્રબલ હતો આતસન નામે સક્ષે નવસેં આદમીઓ સાથે આખી પૃથ્વિની પ્રદક્ષિણા કરી તેમાંથી ૬૦૦ માણસો તેની મુસાફરીમાં મર્ણ પામ્યા. ત્યારપછી કેપટન કુકે પૃથ્વિ પ્રદક્ષિણામાં માત્ર ત્રણ વર્ષ કાઢ્યાં તો પણ તેની સાથેનાં માણસો ૧૧૮ એકસો અરાડમાંથી એકપણ સ્કર્વિથી મરણ નહિ પામ્યો; કારણ સદરહુ કેપટનને માલુમ પડ્યું કે ખોરાકમાં વનસ્પતિ વાપરવાથી તથા લીંબુનો રસ લેવાથી આ રોગ થતો નથી તેમજ ત્યાર પછી કાયદો થયો કે જેટલાં વહાણ મુસાફરીએ નિકલે તેમણે માણસની સંખ્યાના પ્રમાણમાં લીંબુનો રસ સાથે રાખવો અને દરરોજ લેવો અને ત્યારથી લશ્કરમાં, કેદખાનામાં દરેક આદમીને શાકભાજી બટાટા વિગેરે તાજી વનસ્પતિઓ ખોરાકની સાથે લીંબુનો રસ પણ આપવામાં આવે છે જેથી સ્કર્વિના રોગમાં ઘણોજ ઘટાડો થઇ ગયો છે.

લીંબુ માટે જુનાની ગ્રંથોનો મત.

લીંબુ શિતવીર્ય અને ચામડીને નરમ રાખનાર છે. લીવરને શક્તિ આપે છે. સોજા અને તરસને મટાડનાર છે. ઉલટી અને પિત્તજ્વરને મટાડનાર છે. જંતુઓનો નાશ કરનાર છે. લીંબુનો રસ મીઠું અને કાળાં મરી સાથે આપવાથી કોલેરાના રોગને મટાડે છે. ચીમેડને લીંબુના રસમાં પલાળી તેને જસતની વાટકીમાં ઘુંટવી, ને તેને નેત્રમાં લગાડવી તેથી નેત્રનું પાણી ગળતું મટે છે. નજલાની પહેલી સ્થિતીમાં લીંબુ સુંઘવાથી નજલો મટે છે. જીવ કચવાતો હોય તો લીંબુનો રસ લેવાથી તે મટે છે. લીંબુનાં બીજ દસ્ત તથા ઉલટીને રોકનાર છે. લીંબુના બીજને શેકીને કાળાં મરી તથા મીઠા સાથે ખાવાથી શ્વાસ મટે છે, લીંબુનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.



વ્યાયામ—કસરત.

સાધારણ રીતે એમ કહેવાય છે કે હાલમાં કેળવણી અથવા સુધારો (Civilization) ઘણો આગળ વધ્યો છે અને ઝપાટાબંધ આગળ વધતોજ જાય છે. પણ મારૂં ધારવું એવું છે કે ઘણે ભાગે આ સુધારો તે ખરો સુધારો નથી પણ કુધારોજ છે.

જે સમયને જંગલી જમાનો, અભણ સ્થિતિ કે એવુંજ કોઇ નામ આપવામાં આવે છે તે સમયમાં આવી વ્યાયામ જેવી સામાન્ય બાબતપર કોઇને કંઇ વિવેચન કરવાની લેશ પણ આવશ્યક્તા હતી નહિ. તે સમયના મનુષ્યો જાણે અજાણે પણ વ્યાયામના સારાં ફળ ભોગવવાને ભાગ્યશાળી થતાં હતાં.

વ્યાયામ એ એક એવી સામાન્ય બાબત છે કે એ જન્મથીજ સિદ્ધ હોય છે. એ બાબતપર ભાગ્યે લેખ કે શિખામણની કાંઇ પણ જરૂર છેજ નહિ. અને એમ છતાં જે સમયમાં એ જન્મસિદ્ધ સામાન્ય બાબતપર લોકોનું અજ્ઞાન જોઇને લેખો લખવા પડે અને લેખો લખતાં છતાં પણ જેમ વેદાન્ત જ્ઞાનનાં રહસ્યનો અનુભવ કરનાર (વેદાન્ત જ્ઞાનમાં પુસ્તકો, તે શ્રવણ કરનારાઓ અને તેના શબ્દજ્ઞાનમાં વિદ્વાન થયેલાઓની મોટી સંખ્યા હોવા છતાં)

કોઈ વિરલજ માલુમ પડે છે તેમ આ વ્યાયામશાસ્ત્રને જાણીને તેના લાભો પ્રત્યક્ષ નજરે જોવા છતાં પોતે તેનો અનુભવ કરનાર પણ કોઇ કોઇજ મળી આવે છે, તે સમયને સુધરેલો જમાનો, કળાયેલો જમાનો કહેવો કે તેને કુધરેલો એટલે બિગાડવાળો જમાનો અને અજ્ઞાન જમાનો કહેવો?

જેમ જેમ મનુષ્ય કુદરતના સર્વ સુખદાયી અને સર્વ પ્રકારે હિતને આપવાવાળા કાર્યો તથા નિયમોને ભુલભરેલા તથા અપુર્ણ સમજી પોતાનું ડહાપણ ચલાવીને તેને (કુદરતને) સુધારવા પ્રયત્ન કરે છે તેમ તેમ તે કુદરતથી દૂર ને દૂર જતો હોવાથી તેના મિષ્ટ અને આરોગ્યપ્રદ ફળોથી વિમુખ રહે છે અને મૃગજળ જેવાં જણાતા ક્ષણિક સુખોમા લુબ્ધ થઇને પાછળથી પોતાની ભૂલ કબુલ નહિ કરતા પ્રેમસાગર કુદરતનો અપરાધ કાઢે છે.

મનુષ્યો જ્યારે કુદરતના નિયમને અનુસાર ચાલતા હતા, હાલના કહેવાતા સુધારાનો પવન ખાવા ભાગ્યશાળી (?) થયા નહિ હતા, એટલે કે આ વેશધારી સ્થિતિમાં આવ્યા નહિ હતા પણ મૂળ સ્થિતિમાંજ હતા, ત્યારે તેઓને આજની માફક વ્યાયામ એ શું ચીજ છે, તેના કેટલા ફાયદા છે,તે કેવી રીતે કરવો જોઈએ વિગેરે સમજાવવાની લેશ પણ જરૂર હતી નહિ

વ્યાયામશાસ્ત્રના સર્વ અથવા લગભગ બધા નિયમો આપોઆપ પળાય એવી સ્થિતિમા તેઓ રહેતા હતા. પોતાનાં સઘળાં કામો પોતે જાતેજ કરતા હતા. આજની માફક ચાકર નફ્ફર અથવા બાહુતી માણસો પાસે પોતાના કામો કરાવતા નહિ હતા અને "આડાની વ્હેલ ઊલાળી મેથ" એ કહેવતાનુસાર પોતાના કામોમા અપુર્ણતા અથવા બિગાડનો પણ અનુભવ કરવા પામતા નહિ, પણ એથી ઉલટું "આપ સમાન બળ નહિ અને મેઘ સમાન જળ નહિ" અથવા "આપ મુઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય" એ કહેવતાનુસાર પોતે જાતે મહેનત કરીને કામો કરતા તેથી સ્વર્ગના જેવું સુખ મેળવતા. આ સ્વર્ગનુ સુખ કેમ કહી શકાય એ શકાનુ સમાધાન પ્રસંગોપાત થઇ રહેશે.

તે અસલના કહેવાતા જંગલી સમયમા (શારીરિક સુખની સ્થિતિ વિચારતા) પોતાના પોષણને માટે ખોરાક મેળવવામા, રહેવાને ઝુપડીઓ કે એવાજ કોઇ સાધનો રચવામા, બળતણ આદિ લાવવામા,અને એવી બીજી અસંખ્ય નાની મોટી પ્રવૃત્તિઓમા સહજ રોકાયલા રહેવાથી તેઓને વ્યાયામ જોઇએ તે પ્રમાણમા મળી શકતો હતો. અને તેથી તેઓને વ્યાયામ કરવાને માટે સૂચના શિખામણ કે એવાજ બીજા કથાની જરૂર પડતી હતી નહિ.

તેઓને ફક્ત વ્યાયમનોજ લાભ મળતો હતો એમ નથી? ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ તથા તાપ એ બે જે શારીરિક તંદુરસ્તીના જબરદસ્ત પાયા અથવા સાધનો છે તેઓનો પણ પૂર્ણ લાભ તેઓને મળતો હતો.

તેઓને કપડા પહેરવાનાં નહિ હતાં એટલે ખુલ્લી હવાને શ્વાસોશ્વાસમાં જતાં અટકાવનાર ધોતીઆ, કમરપટા કે એવીજ નુકશાનકારક બીજી વસ્તુઓની તેઓને લેશ પણ ખબર હતી નહિ અને પૂર્ણ રીતે અને યોગ્ય રીતે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરતા હતા અને પ્રાણવાયુ (Oxygen) વિના તેઓનાં ફેફસાં ભૂખે મરતાં નહિ હતા.

વળી જ્યા એક કપડાના સાસા ત્યાં આજની માફક પાચ સાત કપડાંઓ પહેરીને શરીરની બાહ્ય રહેલી જે ત્વચા તેની સર્યપ્રકાશ કે હવા જેવી અમૂલ્ય છતા જ્યાં જોઇએ ત્યા

પુષ્કળ પ્રમાણમાં વ્યાપી રહેલી ચીજો વિના નિર્માલ્ય સ્થિતિ થઈ જવાની બીકતો હોયજ ક્યાંથી?

ઉપર પ્રમાણે બીજા લાભો તેઓ મૂળ સ્થિતિમાં ભોગવતા હતા. પણ કેળવણી અથવા સુધારાએ મનુષ્યને કુદરતી સુખનો સ્વાદ છોડાવી (ફળ અને મેવો છોડીને ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, અફીણ કે એવીજ બીજી ચીજો ખાવાની પસંદ કરનાર મનુષ્યોની માફક) કૃત્રિમ સુખોનો સ્વાદ ચાખવાને લલચાવ્યાં. પણ પોતાની માતાના સ્તનનું પય પીવાનું છોડીને, ધાવનું અથવા ભેંસ ઈત્યાદિનું પય પીનાર બાળક જો નિરોગી અને સર્વ રીતે તંદુરસ્તીની બાબતમાં સુખી થઈ શકે, તો આ કૃત્રિમ સુખોની પાછળ મોહિત થયલાં મનુષ્યો સુખ પામી શકે.

પ્રિય બંધુઓ! સુધારાના બીજા ફાયદાઓ છે તેની ના નથી, પણ ખરૂં જોતાં આ ફાયદાઓ જ તે ગેરફાયદાઓજ છે. કારણ કે શરીરયંત્રવડે આત્મા પોતાની ઉન્નતિ સર્વ પ્રકારે કરી શકવા સમર્થ થાય છે. જ્યારે જ્યારે આત્માને ઉન્નતિ કરવાનો વિચાર થાય છે ત્યારે ત્યારે પોતાને યોગ્ય લાગે અને અનુકૂળ થઇ પડે એવા શરીરયંત્રનો આશ્રય લે છે. તોજ તે પોતાની ધારણા પાર પાડી શકે છે. આમ જો નહિ હોય એટલે, શરીરયંત્ર વિનાજ જો આત્મા પોતાની ઉન્નતિ કરી શકતો હોય તો આ શરીરની ઉપાધિ અને તેને અંગે ભોગવવાં પડતાં દુઃખો તથા પરતંત્રતા; નિયમિત શક્તિઓ આદિનો સ્વીકાર બીજા કયા કારણોથી કરે એ પ્રશ્ન છે અને એમ હોવાથી આવું અમૂલ્ય શરીરયંત્ર રોગીષ્ટ, નિર્બળ અને સર્વ પ્રકારે નિર્માલ્ય થઇ જાય તેવાં કારણોથી ભરપૂર એવા બહારથી ઠીકઠાક દેખાતા ફાયદાઓ તે ગેરફાયદાઓ નથી એમ કયો વિચારવાન મનુષ્ય કહી શકશે?

બંધુઓ! આ ઉપર બતાવેલા શરીરના ઉપયોગીપણાને લીધેજ વ્યાયામ કરવો એ દરેક મનુષ્યમાત્રની ફરજ છે એમ કહેવું લેશ પણ અયોગ્ય કહી શકાય એમ નથી.

વ્યાયામના ફાયદાઓ શું શું છે અને કેટલા કેટલા છે એ હવે આજના જમાનામાં ઘણે ભાગે સમજાવા લાગ્યા છે છતાં ફાયદાઓ જાણવા માત્રથી કંઈ તે ફાયદાઓ અનુભવાય નહિ.

વળી ફાયદાઓ જેટલા સામાન્ય મનુષ્યોની જાણમાં છે તેના કરતાં બીજા ઘણાજ ફાયદાઓ વ્યાયામથી થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના સુખને માટે અથવા ઉન્નતિને માટે વ્યાયામ એ મૂળ પાયો, પહેલું પગથીઉં અથવા કડી છે, એમ કહેવાને કાંઇજ અડચણ નથી.

વૈદકશાસ્ત્રમાં પણ વ્યાયામની ઘણી પ્રશંસા કરી છે. વાગ્ભટના અષ્ટાંગહૃદય નામના ગ્રંથમાં સૂત્રસ્થાનના બીજા અધ્યાયના નવમા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते

વ્યાયામ, એટલે કસરતથી, શરીરની લઘુતા અથવા હલકાપણું, વ્યવહારના અનેક ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં કાર્યો કરવાનું સામર્થ્ય (બળ), જઠરાગ્નિનું પ્રદીપ્ત થવું, ચરબીનો ક્ષય અને શરીરના જુદા જુદા ભાગોનું સપ્રમાણપણું (Proportionately developed limbs) તેમજ દરેક ભાગની કઠિણ અને દૃઢસ્નાયુવાળી સ્થિતિ એટલા વાના પ્રાપ્ત થાય છે.

૧

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે માંદા પડીને તદ્દન પરવશ સ્થિતિમાં આવી પડાય, પોતાની મરજીને નહિ બજાવી શકાય, સગાંવહાલાં ઇત્યાદિકને અસંખ્ય દુઃખના કારણરૂપ થઈ પડાય, મળમૂત્રાદિકની વ્યવસ્થા-પોતાનાથી નહિ બને એટલે અન્ય સગાંઓને માથે આવી પડે અને કદાચ બીજા સગાંઓ નહિ હોય તો ભાઈ બહેન મા બાપ કે એવા પોતાનાથી જુદી જાતિના સગાંને (સભ્યતાને કોરે મુકીને) શિર આવી પડે, બીજાંઓની દયાના પાત્ર થવાય, સમજુઓના ધિક્કારને પાત્ર થવાય, કુદરતના કોપને પાત્ર થવાય, ઇશ્વરની દૃષ્ટિમાં પાપી લેખાવાય વિગેરે વિગેરે અસંખ્ય અરૂચિકર બાબતોના ભોગ થઈ પડાય, તેથી આબરૂ વિગેરેને નુકસાન પહોંચે નહિ અને વ્યાયામ તો મજૂર લોકો કરે છે માટે તે કરતાં આબરૂને ખોટ લાગે! અહાહા! શી આશ્ચર્યની વાત છે! મજૂર લોકો ખાય છે પણ ખરા, પાણી પણ પીએ છે, અને ઉંઘે છે પણ ખરા તો તે પણ તમારાથી તમારા ન્યાય પ્રમાણે થાય નહિ જો મ્હોટાઓને વ્યાયામ કરવાની જરૂર ના હોત અને માત્ર ન્હાનાઓનેજ એ કામ કરવાનું હોત તો આ વિશ્વમાં મ્હોટામાં મ્હોટા અને વિશ્વના જીવનના આધારરૂપ સૂર્યભગવાન અને અન્ય અનેક ગ્રહો જે હમેશાં નિયમિત રીતે પોતાના કામમાં લાગેલા રહે છે. અને જરા પ્રમાદને સેવતા નથી તેઓ કદી પણ તે પ્રમાણે કરત નહિ.

ભાઇઓ! હવે વધુ શું કહું? વિસ્તાર કરવા બેસીએ તો પુસ્તકનાં પુસ્તક ભરાઈ જાય તો પણ કસરતના લાભોનું પૂર્ણપણે વર્ણન થઈ શકે એમ નથી, ટુંકમાં એટલુંજ કહું છું કે ભક્તિ વિષે જેમ કહેવાય છે તેમ હું આ વ્યાયામના વિષે કહું છું કે કસરત સાચી દેવી, જે જોઇએ તે આપે એવી, થાઓ સૌ જન સુખીયા સેવી રે કસરત છે સાચી દેવી.

શું ત્યારે કસરત જે જોઇએ તે આપે એવી દેવી છે એમ તમે કહો છો? આવો કોઈ પ્રશ્ન ઉઠાવે તો હું કહું છું કે હા, ભાઈ હા. કસરત એ શબ્દનો અર્થ જો સંકોચીને એકલો શારીરિક વ્યાયામ એવો ના કરતાં વિસ્તારીને શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક વ્યાયામ અર્થમાં લઇએ તો આ દુનિઆની એક પણ ચીજ એવી નથી (અરે અખિલ વિશ્વમાં કોઇ એવી વસ્તુ નથી) કે જે વ્યાયામથી સાધ્ય થાય નહિ.

વ્યાયામનો સાધારણ અર્થ '**आयास जनन कर्म व्यायामः**' એ વાક્યાનુસાર, મહેનત થાય, પ્રયત્ન કરવો પડે એવી ક્રિયા તે વ્યાયામ એવો થાય છે.

આ પ્રમાણે અર્થ થવાથી શારીરિક વ્યાયામ, માનસિક વ્યાયામ, ને આધ્યાત્મિક વ્યાયામ એમ ત્રણે પ્રકારની ઉન્નતિ સાધવાના પ્રયત્નને વ્યાયામ શબ્દ બંધ બેસતો થઇ શકે છે અને એ પ્રમાણે વ્યાયામથી સર્વ ઇચ્છિત વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય એ સ્પષ્ટ છે.

કદાચ આ વ્યાયામ શબ્દને ફક્ત **शरीरायासजननं कर्मव्यायामः** એવી વ્યાખ્યા આપીને શરીર સાથેજ જોડવામાં આવે અને શારીરિક પરિશ્રમ તેજ વ્યાયામ એમ કહે તો પણ ઉપર આપણે જોઇ ગયા તેમ શરીરરૂપી યંત્ર અથવા હથિઆરવડેજ આત્માને સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ કરવાની છે એટલે શરીરના વ્યાયામથી સર્વ વસ્તુઓ ઇચ્છા પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એમ કહેતાં હરકત નથી.

એક માળપર જવા વાસ્તે દાદરપર ચઢનાર મનુષ્ય પાંચ પગથીઆં ચઢયા પછી એમ કહે કે નીચેના ચાર પગથીઆં દાદર ચઢવાને કામ લાગવાનાં નથી તો તેનું કહેવું જેટલું મુર્ખાઈ ભરેલું ગણાય તેટલુંજ (મૂર્ખાઈ ભરેલું) શારીરિક વ્યાયામ, માનસિક અથવા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને માટે નકામો છે, એમ કહેનારનું કથન ગણી શકાય.

શારીરિક વ્યાયામથી રૂધિરની ગતિ વધે છે, શ્વાસોશ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે અને તેથી શુદ્ધ હવા વધુ પ્રમાણમા ગ્રહણ કરવામા આવવાથી રક્ત શુદ્ધ થાય છે પ્રાણ તત્વ કે જે હવા સાથે ઓતપ્રોત (છુટૂ પાડી શકાય નહિ એ પ્રમાણે મળેલુ) છે તેથી રક્ત શુદ્ધિની સાથે સાથેજ પ્રાણતત્વ (Vital force) પણ રૂધિરમા મિશ્ર થવાથી તે લોહીવડે જે જે અવયવો પોષાય છે તે તે અવયવો મજબુત અને પૂર્ણ જીવિત (Living) થાય છે મગજ કે જે સર્વે માનસિક શક્તિઓનું સ્થાન છે તે પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલા રક્તથી પોષાય છે ત્યારે ઘણુંજ બળવાન થાય છે અને ઉત્તમ પ્રકારનું માનસિક બળ પ્રતિત કરાવે છે આ મગજને પોષવામાં એક પંચમાંશો ટુંક કરતા પણ વધુ લોહીનો ઉપયોગ થતો હોવાથી મગજની શક્તિઓ ખીલવાને માટે શારીરિક વ્યાયામની કેટલી જરૂર છે તે સ્પષ્ટ થાય એમ છે.

યોગીઓ તથા બીજા મહાત્માઓ પણ શારીરિક વ્યાયામની કિમ્મત બરાબર સમજતા હતા અને તેથીજ વિવિધ પ્રકારના આસનો તથા સૂર્ય ભગવાનને દંડવત નમસ્કાર વિગેરે કરવા પ્રાણાયામાદિક શરૂ કર્યા પહેલાંજ કરવાને તેઓ યોગના પુસ્તકોમાં વર્ણવે છે

ત્યારે આખરે પાછો આપણો સિદ્ધાત કાયમ રહ્યો કે વ્યાયામથી સર્વ ઇચ્છિત વસ્તુઓ મેળવી શકાય છે.

ભાઇઓ ! શારીરિક બળ મેળવવું હોય, રોગો થયા હોય તો તેને દૂર કરવા હોય, નહિ થયા હોય તો તે કદી થાય નહિ એવો અભેદ કિલ્લો તેઓની સામા બાધવો હોય, પૈસો ટકો, વિદ્યા, માન આબરૂ, હેત પ્રેમ, ધર્મ, ધ્યાન, આત્મજ્ઞાન, વેદાન્ત વિદ્યા વિગેરે મેળવવા હોય તથા સ્વતત્રતાનો મિષ્ટ સ્વાદ ચાખવો હોય તો વ્યાયામનું શરણુ લહો.

દરેક પ્રકારના રોગો નાશ થાય છે એટલે તેમા કમતાકાત, સ્વપ્નાવસ્થામા થતો, વીર્યસ્રાવ–વીર્યના અનેક દોષો અને એવાજ બીજા રોગો પણ એ વડે મટે એ નિ સશય વાત છે.

વળી જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે યોગ્ય કસરત કરવાથી (આ માસિકમાં જે બતાવવામા આવશે તેવી) વિર્યહીન, કુટેવના ભોગો થઇ પડેલા, જન્મથી ખોડરહિત પણ પાછળથી કુટેવ, કુદરત વિરૂદ્ધ મૈથુન, અતિશય મૈથુન અયોગ્ય કસરત અતિશય ફિકર ચિ તા અતિશય માનસિક પરિશ્રમ અયોગ્ય અને હદ ઉપરાત લીધેલા આહાર વિહાર વિગેરે અસખ્ય કારણોને લીધે 'નપુસક' થઇ ગયનાઓને માટે જરા પણ આશા છોડવાનુ પ્રયોજન નથી, વ્યાયામ યોગ્ય રીતે કરવામા આવે તો જન્મની ખોડ નહિ હોય પણ પાછળથી ભૂલના પરિણામ રૂપે જે 'નપુસકત્વ' પ્રાપ્ત થયુ હોય તે સારી રીતે મટાડી શકે છે. એટલુંજ નહિ પણ તેનો યોગ્ય વ્યાયામ ચાલુ રાખીને દરરોજ નિયમિત કર્યા કરાય તો ઉત્તમ પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એ નિ સદેહ છે

આ માસિકનો વાચકોને કસરત કેટલી કરવી, ક્યારે કરવી, કેવી અને કેવી રીતે કરવી, કસરતને અગે ખોરાક કેવો ને કેટલો લેવો વિગેરે, તેમજ સ્નાન, શુદ્ધ હવા શિથિલીકરણ (relaxation) ઇત્યાદિ કસરતની અગભૂત સર્વ બાબતોની માહિતી ધીમે ધીમે મળશે વળી કસરતને લગતા કેટલાક વહેમો છે તે પણ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવામા આવશે.

(અપૂર્ણ.)

ડુંગળીનો કલ્પ.

ગુ૦ ડુંગળી, સં૦ પલાન્ડુ, ઇ. બલ્પ (Bulp) અનિયન (Onion)

ડુંગળીના ગુણો સબંધીનો એક લેખ થોડા વખત ઉપર મે વૈદ્યકલ્પતરૂમા લખી મોકલેલો પણ વખતના સંકોચને લીધે તેમા જોઇએ તેટલું વર્ણન હું આપી શકેલો નહી. જેથી ધન્વંતરી માસિકમા એ સંબધીનો આ લેખ મે ફરી પ્રસિદ્ધ કરવા ઉચિત ધાર્યું છે

ડુંગળી લસણ ગાજર એ પદાર્થો ભક્ષણ કરવામા આર્યશાસ્ત્રકારોએ દોષ માનેલો છે અને તે કારણને લીધે ધર્મનીષ્ટ પુરૂષો એ પદાર્થ ભક્ષણ કરતા નથી વળી ડુંગળી ખાધાથી મુખમાંથી નીકળતા સ્વાસમાં પણ તેનો વાસ આવે છે તેથી પણ ડુંગળી ખાવાનો નિષેધ ગણેલી હોય એમ લાગે છે, ગમે તે કારણ હોય, પરતું શાસ્ત્રકારોએ મના કરેલી બાબતના ખરા ખોટાપણા માટે વાદવિવાદમા ઉતરવાનુ આપણને કંઈ પણ કારણ નથી. ડુંગળીમા રહેલા અનેક ગુણોને લીધે મે આ સ્થળે ડુંગળી માટેનો લેખ લખવાનુ ઉચિત ધાર્યું છે.

ડુંગળીમા કેટલાક રોગો નાબુદ કરવાની અદ્‌ભુત શક્તિ રહેલી છે તે વિષે પ્રજાવર્ગમાંના થોડાજ લોકો માહેતી ધરાવે છે પરતુ તે ખોરાક અને શાકભાજીના ઉપયોગની ચીજ છે એ વાત પ્રજાવર્ગના જાણવા બહાર નથી. ડુંગળીની પેદાશ આર્યાવર્તના ઘણા ભાગમા જથાબધ થાય છે અને તેને ખાવામાં શાસ્ત્રકારોએ દોષ બતાવેલો છે, તો પણ તેની દરકાર ન કરતા ઘણા લોકો તેને શાકભાજીના ઉપયોગમા લે છે ડુંગળીનો પાક જે વખતે તૈયાર થાય છે તે વખતે તે રૂપૈયાની ચાર પાચ મણ મળે છે. વળી તેને હવાસીર જગામા ખેરો (કેરી ઉતારવા માટે દોરડીઓને જાળી પાડી ગોળાકાર ગુથે છે તે) મા ભરી ઉચે લટકાવી રાખવામા આવે તો તેની વાવેતરની મોસમ આવતા સુધી તે જેવીને તેવીજ રહે છે વળી તેનુ શાક પણ ગળચટુ અને સ્વાદીષ્ટ થાય છે જે મોસમમા શાકોની અછત થાય છે અને ઘણા મોઘા થઈ જાય છે તે વખતે ગરીબ ગુરબા લોકોમા અને વખતે પૈસાવાળા લોકો કે જેમને તે ખાવાને અડચણ હોતી નથી તે વર્ગમા પણ તેનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે દક્ષીણ તરફના લોકોમા તેનો છુંદો કરી દહીમા મેળવી કચુમર કરવાનો પ્રચાર ઘણા સ્થળે મારા જોવામા આવ્યો છે. ખોરાકમા તેનો ઉપયોગ નીચે લખેલી રીતે ઘણુ કરી થાય છે

ગરીબ ગુરબા લોકો સવારના અગર બપોરના ખાણા વખતે ડુંગળી ઉપરના ફોતરા કાઢી નાખી રોટલા સાથે ડુંગળીને મીઠામા બોળી ખાતા જાય છે કે તેથી તેમને શાકની ગરજ રહેતી નથી. અને તેની તીખાશ ને ગળપણને લીધે કંઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થ શિવાય રોટલો કે રોટલી ખવાય છે.

ડુંગળીને દેવતાની ભરસાડમા બાફીને ઉપરના ફોતરા કાઢી નાખી તેને પણ મીઠામા બોળી કીવા એમને એમ રોટલા કે ભાખરી સાથે ખાય છે, શેકવી ડુંગળીમાથી તીખાસનો ભાગ કમી થવાથી ગળપણનો ભાગ વિશેષ જણાય છે

ડુંગળી ઉપરના ફોતરા કાઢી નાખી, તેને છુદીને કીવા છીણીથી છીણી નાખી છુદો કરી તેને નીચોવી નાખી તેને ખાટા દહીમા મેળવી થોડુ મીઠુ તેમા નાખી તેને રાયતા કે કચુમર તરીકે ખાય છે કીવા તેવા છુંદામા થોડુ મીઠુ અને શેરડીનો કીવા

અંગુરી સીરકો મેળવી ખાવામાં લે છે. આવો પ્રચાર પારશી લોકોમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. ડુંગળીને ફોલી બાફી સમારી ઘીમાં કીંવા તેલમાં તળીને તેનું શાક કરી ખોરાક સાથે ઉપયોગમાં લે છે. ડુંગળીના ઉપરના ફોતરાં ઉખાડી તેના છુંદામાં ચણાનો આટો મેળવી તેના મુઠીયાં કરી ઘીમાં કીંવા તેલમાં તળી ખાય છે કીંવા ડુંગળીના પીતા પાડી તેને ચણાના લોટમાં ભજીયા કરી તળીને ખાય છે.

ડુંગળીના છુંદાને બે કલાક સુધી ક્ષારમાં પલાળી રાખી પાણીથી ધોઈ નાખવાથી દુર્ગંધ કમી થાય છે. ડુંગળીનો છુંદો એક શેર હોય તો પાપડીયો ખારો એક અધોળ લેઈ તેને પાણીમાં પલાળીને પાણીમાં ડુંગળીનો છુંદો એક કલાક પલાળી રાખી ધોઈ નાખવાથી ડુંગળીનો વાસ જતો રહે છે. મારા મત પ્રમાણે જો કે ઉપરની ક્રિયા કરવાથી ડુંગળીનો વાસ જતો રહે છે તો પણ તે સાથે ડુંગળીમાં રહેલાં કેટલાંક તત્વો, જે આ લેખમાં પાછળ બતાવ્યાં છે તે ધોવાથી જતાં રહે છે.

ઔષધી તરીકે ગંડગુમડ ઉપર ડુંગળીને અંગારામાં શેકી તેની પોટીસ બાંધવામાં આવે છે. ડુંગળીમાં વીર્યવર્ધક ગુણો હોવાને લીધે તેનો પાક કરી ખાવામાં આવે છે વિગેરે અનેક ઔષધમાં ઉપયોગી છે.

શ્વેતપલાંડુ—એ બળ આપનાર, તીખી, ઉષ્ણ, ગુરૂ, મધુર, રૂચિ કરનાર, સ્નિગ્ધ, કફકર, વીર્ય ધાતુ વર્ધક, નિદ્રા લાવનાર તથા દીપન છે અને તે ક્ષય-હૃદયરોગ-વાન્તી-આમ-જીર્ણજ્વર-પિત્ત-વાત-પિત્ત-કફ-પ્રાતાર્શ-શ્વાસ-સોજો-એનો નાશ કરે છે.

રક્તપલાંડુ—લાલ ડુંગળી શીતળ, સ્નિગ્ધ, અગ્નિદીપક, ગુરૂ, તીખટ, મધુર કિંચિત કડવી, પિત્તકર, ઉષ્ણ, વીર્યવર્ધક, બળકારક છે, તે કફ વાયુ સોજો-અર્શ-કૃમી-એ રોગોનો વિનાશ કરે છે.

રક્તપલાંડુ ભારી તીખી કંઠ શોષને દુર કરવાવાળી અત્યંત દીપન છે.

ડુંગળીના બીજ ઉષ્ણ, તથા દાંતમાંના કીડા અને પ્રમેહનો નાશ કરનાર છે.

ડુંગળીનો ઉપયોગ.

ડુંગળીની પોટીશ ગુમડાં ગાંઠો વિગેરે પકવવામાં ઉપયોગી છે. તથા વીંછીના ડંખ ઉપર પણ મસળાય છે અને બંધાય છે. બેશુદ્ધીવાળા માણસને શુદ્ધીમાં લાવવા માટે ડુંગળી કચરી સુંઘાડાય છે. કીવા વખતે સુંઘે તેનુ ન હોય તો નાકમાં ટીપાં પણ નખાય છે. તેનો રસ કોલેરા, ધનુર-આગડી, તથા શળ ઉપર પીવાય છે અને ચોપડાય છે ડુંગળીના રસના ટીપાં કાનમા નાખવાથી કાનના ચસકા મટે છે. પેટમાં ચુંક આવતી હોય તો ડુંગળીનો રસ પીવા અપાય છે. મૂત્રકૃચ્છ્રમાં ડુંગળીનો રસ નવસાર મેળવી પીવાય છે દારૂથી થએલ બેશુદ્ધીમાં ડુંગળીના રસના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી બેશુદ્ધી મટે છે. ઉન્હાળામાં ઘણી વખતે લુક લાગે છે, તેને માટે અનુભવી વૈદનું એમ કહેવું છે કે ડુંગળીનો કાંદો સાથે રાખ્યો હોય તો લુક લાગતી નથી. ઉન્હાળામાં જ્યારે લુક લાગે છે અને જ્વર આવે છે ત્યારે કેરી અને ડુંગળીનો છુંદો કરી, તેમાં મીઠું થોડું, અને ગોળ મેળવી ખવરાવવાથી લુક લાગ્યાની પીડા શાન્ત થાય છે. કડક તમાકુ પીવાથી કીંવા તમાકુ કે તમાકુનો રસ ગળી જવાથી કેફ ચઢે છે તે ઉપર ડુંગળીનો રસ પાવાથી તુરત ચઢેલું ઝેર ઉતરે છે.

મૂર્છા વિકાર ઉપર આદાનો રસ ડુંગળીનો રસ ફુદીનાનો રસ પાનનો રસ અને

ચોરપત્રને દેવતા ઉપર શેકી તેને નીચોવી તેનો થોડો રસ, એ રીતે બેગો કરી તેમાં ડીકરીઓ (?) ની કરી, છમકારી સીધાલુણ મેળવી પાવાથી અજીર્ણ ઉલટી ઝાડો વીગેરે મટે છે.

...વીર્યક્ષીણતાથી થએલું નપુંસકપણું–ધાતુવૃદ્ધી અને કામોદીપન ઉપર કંદર્પપાક સફેદ કાંદા ૨૧ કીંવા ૪૨ બેતાળીસ લેઈ તેના ઉપર સુકાયેલાં પડ હોય તે કાઢી નાખવાં અને પ્રત્યેક કાંદાનો સંબંધ રાખી ચાર ચાર ચીરીઓ કરવી. તે કાંદાને સાંકડા મોઢાના માટીના વાસણમાં ઘાલવા અને તેમાં ચોખ્ખું મધ ભરવું તે એટલે સુધી કે પેલા કાંદા ઉપર બુએ આંગળ ધરતું રહેવું જોઇએ. પછી તે વાસણના મોઢા ઉપર મજબુત ઢાકણું ઢાંકવું અને ઉપર મજબુત કાપડ વીંટી પછી તે માટીના વાસણને જમીનમાં બે હાથ ખાડો કરી તેમાં મુકી માટીથી દાટી દેવું. પછી એકવીસ દિવસ સુધી સવાર સાંજ તેના ઉપર બે વખત સુમારે સો સુધી ઘડાપાં છાંયુનો દરેક વખત પુરેલા વાસણની જમીન ઉપર અમની કરવો. પછી તે વાસણ કાઢી લેવું, તેમાંથી દરરોજ એક કાંદો ખાવો. આ પ્રયોગથી શરીરમાં શક્તિ અને ધાતુ વધશે. અને કામોદીપન થશે અને ધાતુ ક્ષય જેવા દુસ્તર રોગનો નાશ થશે. બારીક સફેદ કાંદો, જીરૂ અને ખડીસાકર એકત્ર વાટી તેમાં ગાયનું ઘી બે તોલા મેળવી ખવરાવવાથી ઉષ્ણતા મટી જાય છે. અમ્લપીત્તથી કંઠ બળતો હોય તો સફેદ કાંદાનો બારીક છુંદો કરી સુમારે નવટાંક પહેલા દિવસના આખરેલા અજ્યા દહીંમાં મેળવી તેમાં ખાંડ મેળવી આપવાથી તરત ફાયદો થાય છે. સફેદ ડુંગળીનો રસ રૂ. ૧) ભાર ચોખ્ખું મધ રૂ. ૧) ભાર, તથા ગાયનું ઘી રૂ. ૨) ભાર એ રીતે એકત્ર કરી પ્રાતઃકાળમાં પીવાથી ધાતુવૃદ્ધી કામોદીપન થાય છે તથા કમી ધાતુ થવાથી થએલું નપુંસકપણું મટે છે. કાંદાના કીંવા લીંબુના રસ કીંવા ગોળના પાણીથી કાગળ લખવો, સુકાએથી તે કોરા કાગળ સરખો દેખાશે. આ કાગળ અગ્નિ ઉપર શેકવાથી કીંવા પાણીમાં ભીંજવવાથી, અથવા લખેલી બાજુએ તેલમાં કાજળ ઘસી ચોપડવું પછી એક લાકડાના પાટીયા ઉપર કાગળ સરખો પાથરી ઉપર જોરથી પાણી છાંટવાથી કાગળ ઉપર લખેલા હરફનો વંચાશે

એક અમેરીકન ડાકટર નીચેનો ઉપાય કાંસા (Croup)ને માટે ઉત્કૃષ્ટ છે એમ લખે છે. થોડાક કાંદા (ડુંગળી)ને ઝીણા સમારવા તેને તપેલીમાં મુકી તેના ઉપર કાકરી વાળી (સાંકરીઆ ખાંડ કહે છે તે) ખાંડ પાથરવી, પછી તે ઉપર થોડું પાણી રેડવું, પછી ચુલા ઉપર મુકી જ્યાં સુધી પીળા રંગના પડી જાય ત્યાં સુધી રાંધવા. દાંમાવાળાને હાંસો મટે ત્યાં સુધી આ તૈયાર કરેલા કાંદાનો રસ થોડો થોડો વારંવાર આપ્યા કરવો તેથી હાંગો મટે છે પોલા દાંતમાં કે ફુલેલા અવાળુ ઉપર ડુંગળીનો કટકો રાખવાથી દંતની વેદના મટે છે. શરીરના મસા ઉપર ડુંગળી કીંવા તેનો રસ ઘસવાથી ખરી પડે છે. ઘણા ઉગ્રતાવાળી ડુંગળીને ગળાની આસપાસ બાંધવાથી સ્વેદલનું કામ કરે છે. ગમે તેમ છે; પરંતુ મેલેરીઆ ને ફ્લોરલ નામની ઝહેરી દવાઓ કરતાં આ એક હજાર દરજ્જે અધિકારી ઉપાય છે પેશાબ બંધ થવા ઉપર ડુંગળીને શેકી ગરમ ગરમ પેશાબની જગોએ બાંધવાથી પેશાબનો ખુલાશો થાય છે નાના બાળકને પેટ ઉપર સરદી લાગવાથી પેશાબ બંધ થાય છે તે ઉપર ખાસ ઈલાજ છે. ડુંગળીનો રસ અવાળ દરરોજ પીવામાં આવે તો અપસ્માર રોગ મટે છે, ટાલ પડેલી જગો ઉપર ડુંગળીનો રસ ઘસવાથી તે જગોએ વાળ ઉગે છે. ઓડકાર મધ્યા મરદી શ્ર્વાસ આવેલી ઉધરસ તથા ખાંસીની સાથે અવાજ જાડો તથા બે

રોગ, તેના પ્રકાર ને તે પારખવાની રીત.

મનુષ્યનું શરીર પંચ મહાભૂતનું બનેલું એમ આપણાં શાસ્ત્રકારો કહે છે તે પંચમહાભૂતો 1 Fire 2 Water 3 Air 4 Earth 5 Sky ૧ અગ્ની ૨ પાણી ૩ પવન ૪ પૃથ્વિ ૫ આકાશ છે. તેથી કરીને મનુષ્યના શરીરમાં ગરમી તથા શરદી હોય છે. જેનામાં આ પાંચે તત્વનું જોર બરાબર અને સમાન હોય છે તેના શરીરને તન્દુરસ્તી તથા શાંતિ હોય; પણ તે પાંચેમાંથી એકનું જોર કમી જાસ્તી હોય ત્યારે તબીયત નાદુરસ્ત થાય છે.

હવે આ પાંચ તત્વના જોરમાં સહેજ ફેરફાર થાય છે ત્યાં સુધી તો મનુષ્યને તેની કાંઇ ગમ પડતી નથી, પણ જ્યારે પાંચમાંથી એકનું જોર વધારે કમી કે જાસ્તી થાય છે. ત્યારે મનુષ્યને માલુમ પડે છે કે તેની તન્દુરસ્તીમાં ફેરફાર થયો છે. પણ જ્યાં સુધી હરેમણુ તેની બાહ્ય અને આંતરેંદ્રીઓ કામ કરે છે ત્યાં સુધી તે નાદુરસ્ત થએલી તબીઅતની, ગણના કરવામાં આવતી નથી પણ જ્યારે હરવા કે પોતાના ધંધા વ્યાપારમાં ચિત્ત ફરતું ચોટતું નથી, ત્યારેજ તેને પોતાની નાદુરસ્ત તબીઅતનું ભાન થાય છે અને પછી તે વૈદ્ય દાક્તરનું ઘર શોધે છે અને દવા કરવાની શરૂ કરે છે. દરદી દવા કરવાની શરૂ કરે તે પહેલાં વૈદ્યને ત્યાં જાય છે અથવા વૈદ્ય કે દાક્તરને ઘેર બોલાવે છે તો વૈદ્ય દાક્તરે રોગ પરખવાને શા શા ઉપયોગો લેવા? અને રોગ એ શું તથા તેના પ્રકાર કેટલા? તે જાણવાની જરૂર છે.

રોગ એટલે શું? કોઇપણ પ્રકારની મન અને તનની પીડા ઉત્પન્ન થાય તે રોગ.

રોગ બે પ્રકારના છે ૧ કાયિક અથવા શારીરિક, ૨ માનસિક.

કાયામાં રહે તે કાયિક અથવા શારીરિક અને તે વ્યાધીના નામથી ઓળખાય છે. મનમાં રહે તે માનસિક અને તે આધિના નામથી ઓળખાય છે.

વ્યાધીના ચૌદ પ્રકાર છે—૧ સહજ રોગ ૨ ગર્ભજ ૩ પીડાથી થએલો ૪ કાળથી થએલો ૫ પ્રભાવથી ઉત્પન્ન થએલો ૬ સ્વભાવથી ઉત્પન્ન થએલો ૭ દેશના કારણથી થએલો ૮ આગંતુક ૯ કાયિક ૧૦ અંતર ૧૧ કર્મથી ઉત્પન્ન થએલો ૧૨ દોષથી ઉત્પન્ન થએલો ૧૩ કર્મ દોષથી ઉત્પન્ન થએલો ૧૪ જાત જાત રોગ.

૧ વીર્ય રક્તના દોષથી ઉત્પન્ન થએલી સંતતીમાં પેદા થતા રોગ જેવા કે કોઢ, હરસ, ઉપદંશ, ક્ષય વીગેરે આવા રોગો સહજ રોગ કહેવાય છે.

૨ ગર્ભના દોષથી ઉત્પન્ન થએલા રોગ જેવા કે પાંગળાપણું ૭ આંગળીઓ વિગેરે આ ગર્ભજ રોગ કહેવાય છે.

૩ શસ્ત્ર વીગેરેના પ્રહારથી ઉત્પન્ન થએલો રોગ જેવા કે અસ્થિભંગ આને પીડાજનિતનું અભિધાન આપેલું છે.

૪ શીઆળો, ઉનાળો કે ચોમાસામાં અતિશય ટાઢ, તડકો સહન કરવાથી કે પાણીમાં ભીંજાવાથી જે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેને કાળજ કહેવામાં આવે છે જેવા કે શરદી લૂ લાગવી વીગેરે.

૫ ગુરૂ દેવતા, બ્રાહ્મણ વીગેરેના શ્રાપથી કે અહબળના પ્રતિફળથી, ઉત્પન્ન થતા રોગ પ્રભાવજ કહેવાય છે.

૬ ભૂખ, તરશ અને જરાવસ્થાના કારણથી પેદા થતા રોગ સ્વભાવજ કહેવાય છે.

૭ ક્રોધ, મોહ, લોભ, કામાદિથી ઉત્પન્ન થતા રોગ આગંતુક કહેવાય છે.

૮ દેશમાં માણસો ગોરાં તો ગોરાંજ અને કાળાં તો કાળાજ ઉત્પન્ન થાય તે દેશજ રોગ કહેવાય છે.

૯ તાવ, ઝાડો, મરડો, ભગંદર વિગેરે કાયિક રોગ કહેવાય છે.

૧૦ ચિત્તભ્રમ ગાંડાપણું વિગેરે આંતર રોગના નામથી ઓળખાય છે.

૧૧ પૂર્વજન્મના કર્મથી કે પાપ કરવાથી પેદા થતા રોગ કર્મજ કહેવાય છે.

૧૨ વાત, પિત્ત અને કફ દરેકના કે ત્રણના કે ત્રણમાંથી બેના પ્રકોપથી થતા રોગ દોષજ કહેવાય છે.

૧૩ પાપ વીગેરેના કર્મના તથા વાતપિત્ત અને કફ આદિ બન્નેના દોષથી ઉત્પન્ન થએલા રોગ કર્મદોષજ કહેવાય છે,

૧૪ ગર્ભ છતાં પણ મિથ્યા આહાર વિહાર કરવાથી થતા રોગ જેવા કે રતના વીગેરે રોગો જાત ગ્રાત કહેવાય છે.

રોગના બે ભાગ પાડી શકાય છે, પરંતુ સરળતાને વાસ્તે ત્રણ ભાગ પાડવા એ સારૂ છે
૧ સાધ્ય. ૧ અસાધ્ય. ૩ કષ્ટ અસાધ્ય.

સાધ્યના બે પ્રકાર છે—એક તો થોડા વખતમાં મટે છે તે અને બીજો બહુ યત્ન કરતા છતાં પણ પરાણે મટે છે તે. અસાધ્યના પણ બે પ્રકાર છે એક તો જાપ્ય અને બીજો મહાઅસાધ્ય.

જાપ્ય એટલે જેમાં વિશેષ રોગનો સંયોગ હોય ઔષધ ખાયાજ કરે, પથ્યમાં રહે અને જ્યા સુધી રોગીનુ આયુબળ હોય ત્યાં સુધી જે રોગ રહે તે જાપ્ય રોગ કહેવાય છે જેવા કે અર્ધાંગવાયુ. કષ્ટસાધ્ય આ રોગમા રોગીને કષ્ટ થતુ હોય તે દૂર કરવું અશક્ય હોય છે અથવા એકદમ દૂર થઈ શકતું નથી. દાખલા તરીકે રાંઝણ (Sciotico).

રોગની પરીક્ષા કેટલા પ્રકારે કરવી.

રોગની પરીક્ષા દર્શનથી, સ્પર્શથી અને પૂછપરછથી થાય છે.

દર્શનથી એટલે રોગીનાં નેત્ર, જીભ, મૂત્ર, પગના આંગળાં, શ્વાસોશ્વાસના જોવાથી.

સ્પર્શથી એટલે રોગીના શરીરનો સ્પર્શ કરવાથી, નાડીથી તથા જે ભાગમા દુખાવો વીગેરે થતું હોય તે ભાગપર દબાવવા વીગેરેથી.

પૂછપરછથી એટલે રોગીને અમુક સવાલો પૂછવાથી જેવાં કે તને કેટલા દિવસથી આ દરદ થયુ છે? આ દરદ થતાં પહેલાં કાઇ શરીરમાં થતુ હતું? ઝાડો સાફ આવે છે? ઝાડે જતી વખતે આકડી આવે છે? પેશાબ કેવો થાય છે? વીગેરે દરેક રોગના સૂચક સવાલો પૂછવા. તથા તેના કુળનો ઇતિહાસ પૂછવો કે જેથી, ક્ષય, દરસ, વીગેરે પેઢી ઉતાર રોગોની ખબર પડી આવે.

દરેક રોગમાં દુખાવો (Pain) એ મુખ્ય બાબત છે અને તેની દરદીને પૂછીને બરાબર તપાસ કરવી. દાખલા તરીકે દરદીને પૂછવું કે ક્યાં દુઃખે છે? અને આના જવાબમાં દરદી અમુક જગ્યાપર તેને દુખે છે, તેવું કહેશે અને તે જગ્યો બતાવશે જેથી આપણે એટલું અનુમાન કરી શકીએ કે દરદ ક્લાણી જગ્યામાં છે અને તેના ઉપરથી શો રોગ છે તેવું આપણે અનુમાન કરી શકીએ. પછી પદ્ધતિ પ્રમાણે દરદીને તપાસવા માંડવું. જો તે છાતીમાં દુખાવો બતાવે તો તે ભાગપર રોગ પારખવાની નળી કે જેને અંગ્રેજીમાં (Stethescope) કહે છે તેનાથી તપાસ કરવો. વળી તે ભાગપર હાથ મૂકીને તપાસ કરવો, તેમજ એક આંગળી તે ભાગ ઉપર મૂકી બીજા હાથની આંગળીઓવડે તે ભાગપર ઠોકવાથી દરદવાળો ભાગ અને દરદ વિનાનો ભાગ માલુમ પડી આવશે. દરદી પેટમાં કે પેઢુમાં દુખાવો બતાવે તો તેની જીભ જોવી તથા જે ભાગમાં દુખાવો થતો હોય તે ભાગમાં દબાવવા વીગેરે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના ઉપચારોથી રોગ પરખાઇ આવશે. વળી મૂત્રની પણ પરીક્ષા કરવી મૂત્ર ચોવીસ કલાકમાં કેટલું આવે છે તેનું વજન લેવું.

(અપૂર્ણ)

મૃત્યુજ્ઞાનમંજૂષા.

મંગળાચરણ–દોહરા–છંદ.

આદ્ય ભજું ઓંકારને, સદા સ્નેહ સંગાથ;
ગિરા ગુરૂને નિત નમું, હેતે જોડી હાથ.
માતૃભૂમીને મોદથી, વંદું વારંવાર;
પ્રશસ્ય પોષણ જે કરી, સુખ દે છે શ્રીકાર.
કાળતણા પણ કાળનું, ધરૂં નિરંતર ધ્યાન;
સદૈવ કાળ સ્વભાવને, મુદિત થઇ દઉં માન.

પુસ્તક–પ્રયોજન.

વેદ (૪) વર્ગ સાધક વળી, પુણ્ય જ્ઞાનનું પાત્ર;
સર્વોત્તમ મ્હોંઘું સહી, ગુણિયલ માનવગાત્ર.
પણ તેના પર પ્રતિ પળે, મરણ ચલાવે ચોટ;
જે રહે ગાફલ તુરત તે, ખમે ખરેખર ખોટ.
લઇ ન શકે લવ લાભ પણ, સત્કરણીનો તેહ.
જન્મ વ્યર્થ જાએ નકી, દૂષિત બનેતાં દેહ.
ચોટ સમય ચેત્યાતણી, ચેતવણી એ મોટ;
છે જે જે તે તે કહું, અલગ જવા ઊચાટ,
આર્ય યુનાન યુરોપના, વૈદક જ્યોતિષ તેમ;

સ્વપ્ન—શકુન—સ્વર શાસ્ત્રની, સમ્મતિ લહી સનેમ. ૮

મરણજ્ઞાનની મંજુષા, ખોલી બતાવું ખાસ;
જીજ્ઞાસુજન જરદીથી, કરશે તત્વ તપાસ. ૯

અન્થારમ્ભ.

શાંત બને ક્રોધી અને, ક્રોધી શાંત જણાય;
દુર્ગુણિ સદ્દગુણિ થાય કે, સદ્દગુણિ દુર્ગુણિ થાય, ૧૦

દુર્બળ જાડુ થાય તેમ, જાડું કૃશ દેખાય,
કદરૂપું સુંદર બને, સુંદર છબિ બદલાય. ૧૧

અકસ્માત એમ થાય જો, તન પ્રકૃતિમાં ફેર;
તો તે થોડા માસમા, જાએ યમને ઘેર. ૧૨

રોગ વિના થોડું જમે, અથવા અધિકું ખાય;
છતાં અતૃપ્ત સદા રહે, તે યમપુરમાં જાય. ૧૩

કાન બંધ કીધા પછી, ન સુણે ગેબી નાદ,
નખ વાળો ઉખડી પડે, બદલી બેસે સાદ. ૧૪

ઊભી ત્રણ આંગળી વળી, મુખમાં નહિ સમાય;
તો તે થોડા કાળમાં, યમમહેમાન ગણાય. ૧૫

સ્નાન કર્યા કેડે સહી, છાતી કર પદ ભાળ,
સૂકે જલ્દી સદ્ય તો, આવી પહોંચ્યો કાળ. ૧૬

ન્હાયા કેડે જો કદી, માથામાંથી ધૂમ,
નિકળે તો તેની ખરે, પડે મરણની બૂમ. ૧૭

નાક જીભનુ ટેરવુ, ભ્રમર મધ્યનો ભાગ;
નહીં દેખાએ તો નકી, મરવા શોધે લાગ. ૧૮

કર ધરિ શિર નિજ નયનને, જોડે ભૃકુટી સાથ;
કૃશ કર નવ દેખાય તો, જમડે ઝાલ્યો હાથ. ૧૯

અથવા કાંઈ નવ લખે, કે તેમાં દુર્ગંધ,—
પ્રકટ થતી જાણે સહી, યમ મચાવશે દંદ, ૨૦

અંગૂઠાના મૂળમાં, જોડી મધ્યમાઅંત;
થોડી સમ કર કરિ ધરો, મહિતલ પર મતિવંત. ૨૧

આગળીયો અગૂઠડો, ઉપાડતાં જો ખાસ,
અનામિકા ઉપડે તદા, નિશ્ચે તનનો નાશ. ૨૨

સુચાએ વિણ કારણે, ઓચિંતા જો વાળ;
વપુ વિરસ થઇ જાય તો, નિશ્ચે રૂઠ્યો કાળ. ૨૩

(અપૂર્ણ)



જમણી કર્ણિકા અને જમણી જવનીકાની વચ્ચે (Tricuspid Valves) ત્ર્યંકુશ પડદા છે, એટલે આ પડદો ત્રણ કકડાનો થએલો છે, અને તે જ્યારે કર્ણિકામાંથી રૂધિર જવનીકામાં જાય છે, ત્યારે ઉઘડી જાય છે, અને જ્યારે જવનીકામાંથી રૂધિર ફેફસા તરફ સ્વચ્છ થવા માટે જાય છે, ત્યારે તે બંધ થઇ જાય છે. જેથી રૂધિર પાછું કર્ણિકામાં જતાં અટકે છે. આ રીતે તે પડદો પોતાની મેળે ઉઘડવાસ થાય છે.

આ પ્રમાણે જવનીકા અને મ્હોટી ધમની વચ્ચે પણ એક દ્વાર છે, અને તે દ્વારને અર્દ્ધચંદ્રકારનો પડદો છે. (Semi-lunar valves) જેનું પણ ઉપરના પડદાના જેવું કાર્ય છે, પરંતુ તેમની રચનામાં કાંઇક તફાવત છે. આ છુટા પડદાની મીમાલે નથી, પરંતુ નાના નાના ત્રણ ખીમાની માફક રક્તાશયની દીવાલની સાથે જોડાએલાં છે અને જ્યારે જવનીકામાંથી રૂધિર મ્હોટી ધમનીમાં જાય છે ત્યારે રૂધિરના દબાણથી આ પડદા દબાઇ જઈ રૂધિરનો માર્ગ કરે છે પરંતુ તેથી ઉલટું જ્યારે જવનીકા ખાલી થઈ જાય છે, ત્યારે ધમનીમાંનું રૂધિર પાછું હઠે છે. તેથી આ ખીસાં ભરાઇ જઇ ફુલે છે. અને તેની છુટી કીનારો આગળ વધી જવનીકા અને ધમની વચ્ચેનો માર્ગ બંધ કરે છે. જેથી રૂધિરને જવનીકામાં પાછું પડતાં અટકાવે છે ડાબી કર્ણિકા જમણી કરતાં નાની છે, પરંતુ વધારે જાડી છે તેમાં ફેફસામાંથી આવતું શુદ્ધ રૂધિર નાની શિરાઓ (Pulmonary Veins ફેફસાની શિરાઓ આ રક્તવાહનીની શિરાની સંજ્ઞા છતાં તેમાં શુદ્ધ રૂધિર વહે છે. એ અપવાદ છે.) મારફત આવે છે, અને આમાથી ડાબી જવનીકામા જાય છે. આ જવનીકા અને કર્ણિકા વચ્ચે બે પડનો પડદો છે જેને દ્વય કુશ પડદો કહેછે. (Bicuspid Valves)

ડાબી જવનકીમાંથી ઉપર મ્હોટી ધમની (એઓર્ટા)માં રૂધિર જાય છે. આ ધમની અને આ જવનીકાની વચ્ચે પાછો અર્દ્ધચંદ્રાકાર પડદો છે.

આ રીતે રક્તાશયની કર્ણિકામાં રૂધિરની શિરાઓ મારફત રૂધિરની આયાત થાય છે, અને તેની જવનિકાઓમાથી ધમનીદ્વારાએ રૂધિરનો નિકાસ થાય છે.

રક્તાશય નિયમિત રીતે સંકોચાય છે; અને વિસ્તૃત થાય છે, અને તેથી રૂધિરની આયાત, અને નિકાસ નિરંતર એક સરખા પ્રવાહમાં નહિ થતાં રહી રહીને સરખે અંતરે આયાત અને નિકાસ વારા ફરતી ઉઘાડવાસ થાય છે, જેથી રક્તાશય ધબકતું જણાય છે.

રક્તાશયના અવાજ અને ધબકારો.

રક્તાશયના ભાગ ઉપર કાન મુકશુ તો અંદરના અવાજો સંભળાવા લાગશે એક પછી એક એમ બે અવાજ થઇને પછી જરાવાર વિરામ આવે છે અને ફરીથી પાછા બે અવાજ આવે છે અને થોડો વિરામ થાય છે, જાણે કે કોઇ યંત્રજ ચાલતું હોય નહિ તેમ આ જીવતું યંત્ર બરાબર વખત સાચવીને કામ કરે છે. પહેલો અવાજ થાય છે, ત્યારે (૧) બન્ને જવનિકાઓ સંકોચાય છે, (૨) કર્ણિકાની વચ્ચેના પડદા વસાય છે (૩) કર્ણિકા વિસ્તૃત થાય છે, (૪) ને તેમાં રક્ત ભરાય છે. આ અવાજ સંભળાયા પછી તરતજ નાડીનો સ્પર્શ-ને પરીક્ષા થઈ શકે છે. બીજો અવાજ થાય છે, ત્યારે (૧) જવનીકા ઢીલી પડે છે, (૨) કર્ણિકા ભરાયાં કરે છે, અને (૩) મોટી ધમનિના પડદા વસાય છે વિરામની વખતે કર્ણિકા ભરાઇને સંકોચાય છે, તથા જવનિકામાં લોહી આવવા લાગે છે, અને ધમની સિવાદ

બીજા પડદા બંધ હોય છે. રક્તાશયંનો નીચલો છેડો છાતીના પાંસળા સાથે નાડીની ગતિ પણ રક્તાશયની આ રીતની ક્રિયાને લઇનેજ હોય છે.

ધમનીમાંથી રૂધીર તેની બારીક શાખાઓ અને કેશવાહીનીમાં પસરી જાય છે, જે કેશ વાહીની એક જાળની માફક શરીરના તમામ ભાગમાં ફેલાયલી છે. ત્યાં રૂધિર પહોંચેથી શુદ્ધ લોહીમાંથી પોષક દ્રવ્યો શરીરના પ્રત્યેક ભાગ લઇ લે છે; અને રૂધિર ઓક્ષીજનરહિત થઇ જાય છે; તેમજ કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ અને નિર્માલ્ય દ્રવ્યો આ રૂધિરમાં ભળી તેને અશુદ્ધ કરી નાખે છે. ત્યાર પછી આ અશુદ્ધ લોહી શિરાઓ મારફત અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ફરી રક્તાશયમાં શુદ્ધ થવા જાય છે. અને ત્યાંથી ફેફસાંમાં જઇ શ્વાસોશ્વાસદ્વારાએ ઓક્સીજન ગેસ લઇ (પ્રાણવાયુ) શુદ્ધ થાય છે. શુદ્ધ થયા બાદ પાછું રક્તાશયમાં આવી ઉપર જણાવ્યા મુજબ ધમનીદ્વારાએ ફરે છે. આ રીતે શરીરમાં લોહીની ફરવાની ગતિ છે જેને રૂધિરાભીસરણ (Circulation of blood in the Human body) કહે છે.

રૂધિર. (BLOOD)

રૂધિર પ્રવાહી છે; અને આખા શરીરના વજનનો $\frac{1}{6}$ ભાગ લોહીનો હોય છે. રૂધિરમાં એક **રક્તજળ** (Plasma) જેમાં ફેબ્રીન અને સીરમ છે, અને **રક્તકણ** જેમાં (Red corpuscles) (White corpuscles) **રાતા-રક્તકણ** અને **સફેદ રક્તકણ** છે. એ મુજબ બે પદાર્થો છે. રૂધિરના પ્રમાણમાં રક્તકણો ત્રીજા ભાગના છે. જેમાં રાતાં કણો સફેદ કરતાં વધારે છે, એટલે કે બન્ને રક્તકણો ૫૦૦ અને ૧ના પ્રમાણમાં છે.

રાતાં રક્તકણો નાના ગોળ અને બન્ને બાજુ ખાડા પડતાં ચપટાં છે. અને તેનો વ્યાસ $\frac{1}{3200}$ ઇંચ જેટલો છે. સફેદ રક્તકણો ગોળાકૃતીના (દાણા જેવા) મહોટા છે અને તેમાં અણુ હોય અને તેના વ્યાસ $\frac{1}{2500}$ ઇંચ છે. રાતા રક્ત કણોથી રૂધિરનો રંગ છે.

રસાયણી પૃથક્કરણ કરી જોતાં રૂધિરમાં ૯૦ ટકા જેટલું પાણી, ક્ષાર ચરબી અને આલ્બ્યુમન છે, અને રાતા રક્તકણમાં "હીમોગ્લોબીન" હોય છે. ફેફસાંમાંથી ઓક્ષીજન લઇ શરીરના પ્રત્યેક ભાગને પહોંચાડે છે. રૂધિરનો રંગ ધમનીમાં રાતો અને શિરાઓમાં ઘેરો કાળાશ પડતો રંગ હોવાનું કારણ આ ગર્ભ (હીમોગ્લોબીન) માં ઓક્ષીજન હોવાથી અને કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ છે.

શ્વાસાવયવો.

(RESPIRATORY ORGANS)

શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને ચલાવનારા તથા મદદ કરનારાં અવયવો કંઠથી શરૂ કરતાં નીચેના અનુક્રમે છે: **નરઘોરો** (Larynx. સ્વરનળી) **વાયુનળ** (Trachia) **વાયુ નળીઓ** (Bronchii) **વાયુનળીકાઓ** (Bronchiae tubes) **વાયુવાહીનીઓ** (Capillaries) અને **વાયુકોષ** Air-cells.

નરઘોરો કુર્ચાઓનો બનેલો છે; અને ગળામાં જે ઢેકાને સામાન્ય ભાષામાં હડીઓ કહે છે, તે તેનો બનેલો છે એટલે તે સ્થળે આ **નરઘોરો** રહેલો છે. સ્વરનું સ્થાન પણ આજ છે. આ

નળીની વચ્ચે આડા અને સિદ્ધા બન્ને બાજુએ બબ્બે તાર જેવા તંતુઓ છે, જેથી અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે આ તંતુઓની વચલો માર્ગ લાંબો અને સાકડો તેમજ ત્રીકોણાકારનો છે, અને આ તંતુની હીલચાલ સ્નાયુથી થાય છે. આ માર્ગ સાંકડો અને પહોળો થઇ શકે છે, તેમજ બીલકુલ બંધ પણ થઇ શકે છે જેથી વિજાતીય પદાર્થને શ્વાસ માર્ગમાં જતાં અટકાવાય છે."

વાયુનળ—નરગોટાના અનુસંધાનમાં અને નીચેથી શરૂ થાય છે અને છાતી અને ગળાનો સંયોગ થાય છે. તે ઠેકાણે તેની બે શાખાઓ ડાબી અને જમણી બાજુએ જાય છે. ત્યાં સુધીનો ભાગ વાયુનળ કહેવાય છે. આ નળ કુર્ચાની ગોળ સ્થિતીસ્થાપક કડીઓનો બનેલો છે. આ કડીઓ અરસપરસ સંયોજકથી જોડાએલી છે. આ નળ આશરે પાંચ ઇંચ લાંબો છે.

વાયુનળીઓ એ આ નળની નીચે જતાં બે શાખાઓ થાયછે તેમાંની એક ડાબીબાજુએ અને એક જમણી બાજુએ જાય છે અને આ બન્નેમાથી સંખ્યાબંધ શાખાઓ **વાયુનળીકાઓ** નીકળેછે અને તેમાથી પણ પાછી શાખાઓ નીકળે છે અને આ વાયુવાહીનીઓમાથી વાયુકોષો (Air-cells) બની જાય છે અને આ વાયુકોષો સુક્ષ્મદર્શકયંત્રની મદદથીજ જણાય તેટલા બારીક હોય છે.

ફેફસાં—આ વાયુકોષો એક બીજા સાથે જોડાઇ અને છાતીની બન્ને બાજુએ મોહોટા ઝુમખાઓ થઈ વાદળી જેવા થાય છે અને તે "ફેફસા" નામે ઓળખાય છે આ વાયુકોષો પણ બારીક સંયોજકથી જોડાયલાં છે.

ફેફસાં—લગભગ શંકુ જેવા આકારના છે તેની ટોચ અગર સાકડો ભાગ ઉપર ડોક તરફ હોય છે અને તે હાંસડીની પછાડી આવેલ છે, તેનો મહોટો અને પહોળો તથા ચપટો સપાટીનો ભાગ ઉપર આવેલો છે આ રીતે છાતીનાં બન્ને પડખા ફેફસાથીજ પુરાયલાં છે

ફેફસાની બહારની બાજુ બાહ્યગોળ અને લીસી છે અને અંતરગોળ ફાટવાળી છે, જે ફાટમાથી વાયુનળીકા ધમની, શિરા, અને મજ્જાતંતુઓ ફેફસામા ગએલ છે ફેફસાની સપાટીનુ બાહ્યાવરણ રસપડનું છે, જે ફેફસાનુ બાહ્યાવરણ (Pleura) કહેવાય છે. આ બાહ્યાવરણનો વધારાનો ભાગ બેવડ જેવો થઈ થોડોક ઉદરપટલ અને થોડો છાતીની દીવાલ સાથે જોડાએલો છે, અને આ બેવડની અંદર થોડો રસ રહેલો છે, જેથી ફેફસાની ગતીથી ઘસારો થતો અટકે છે

ફેફસા અસંખ્ય વાયુકોષોના બનેલા છે. અને આ વાયુકોષને બારીક વાયુનળીકાઓ મળેલી છે. વાયુનળીકાની અંદર શ્લેષ્મપડનુ અસ્તર (આવરણ) થએલું છે, અને વાયુકોષનુ અંતરાવરણ એપીથેલીયમનું છે, આ બધા વાયુકોષ બારીક સંયોજકથી જોડાએલા છે, જેમાં બારીક કેશવાહનીઓ જાળાની માફક પથરાઇ રહેલી છે આ સ્થળે શ્વાસના વાયુમાર્ગે ઓક્ષીજન રૂધિરમાં મળે છે. અને રૂધિરમાનો કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ શ્વાસમાં મળે છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા નિચે મુજબ ચાલે છે. જ્યારે ઉપર સંકુચિત થાય છે, અને છાતી વિસ્તૃત થાય છે, ત્યારે ફેફસા ફુલી બહારની હવા અંદર આવે છે, અને તેથી ઉલટુ ઉદરપટલ ઢીલુ થઈ જાય છે, અને છાતી સંકોચાય છે. ત્યારે ફેફસા સંકોચાઈ અંદરની હવાને બહાર કાઢી નાખે છે

હવા અંદર આવે છે તેને અંતરશ્વાસ, અને બહાર નીકળે ત્યારે બાહ્ય શ્વાસ કહેવાય છે.

અંતર શ્વાસમાં ૪ ટકા ઓક્ષીજન હોય છે જે લોહીમાં મળી જાય છે, અને તે બદલ ૪ ટકા કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ શ્વાસની હવામાં મળી બાહ્યશ્વાસ સાથે બહાર નીકળે છે. બાહ્યશ્વાસમાં કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ સિવાય બીજા પણ રૂધિરના અશુદ્ધ પદાર્થો હોય છે. પુખ્ત ઉમરના માણસને એક મીનીટમાં ૧૪ થી ૧૮ શ્વાસોશ્વાસ સ્વાભાવિક રીતે ચાલે છે.

અંતર શ્વાસની હવા છેક વાયુકોષ સુધી પહોંચતી નથી, પરંતુ વાયુનળી સુધી જાય છે. પણ ફેફસાના સ્થિતિસ્થાપકપણાથી અંદર હવાનો અમુક ભાગ કાયમ રહે છે, જે હવાની મારફત શ્વાસમાં ગયેલી હવા અને રૂધિર ઓક્ષીજન અને કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ અદલ બદલ કરે છે.

અંતર શ્વાસ ઠંડો હોય છે, અને બાહ્યશ્વાસ ગરમ હોય છે. અંતરશ્વાસ દર વખતે તંદુરસ્ત અને પુખ્ત ઉમરનો માણસ ૩૦ થી ૩૫ ઘન ઇંચ જેટલી હવા લે છે. અને ખુબ જોરથી શ્વાસ લેતાં ૨૫૦ ઘનઇંચ હવા લઈ શકે છે. ખુબ જોરથી હવા અંદર લઈ અને તેજ પ્રમાણે ખુબ જોરથી હવા બહાર જેટલી એક માણસ કાઢી શકે તે પ્રમાણમાં તે માણસની જીવનસામર્થ્ય (Vital power) કહેવાય છે. આ **જીવનસામર્થ્ય** માણસના કદ, ઉમરે, વજન વિગેરેના પ્રમાણમાં કમી જાસ્તી હોય છે. એક જુવાન અને તંદુરસ્ત માણસનું **જીવનસામર્થ્ય** ૨૨૫ ઘન ઇંચ જેટલી હોય છે.

ઉધરસ, ઉબકા, કરાંજવું, છીંક, બગાસાં, હસવું, હેડકી, નિઃશ્વાસ વીગેરે શ્વાસાવયવોની અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને લીધે સંભવે છે.

ખાંસીમાં (Cough) ઉંડો અંદર શ્વાસ લેવાય છે અને પછી **કંઠદ્વાર** બંધ થઇ જાય છે, જેથી પેટના સ્નાયુ અને પડદા ઉપર વિશેષ દબાણ થાય છે, એટલે તે સ્નાયુના જોરથી અંતરશ્વાસની હવા જુસ્સાથી બહાર મોં વાટે નીકળી જાય છે. આવી રીતે હવાના એકદમ જુસાથી બહાર નીકળી આવવાથી વાયુમાર્ગમાંનો શ્લેષ્મ વિગેરે તેની સાથે બહાર નીકળી જાય છે.

ઉબકામાં (Retching) શ્વાસ અંદર લેવાથી પેટના સ્નાયુ ઉપર દબાણ થાય છે પરંતુ કંઠદ્વાર બંધ રહે છે તેથી ઉદરપટ ઉપર ચઢી શકતો નથી. આથી હોજરી ઉપર દબાણ થાય છે જેથી હોજરીમાંનો પદાર્થ તેનું ઉપલું દ્વાર ઉઘાડી મોં વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

કરાંજવું (Straining) મળ મૂત્રનો ત્યાગ કરવામાં તેમજ સ્ત્રીઓને પ્રસૂતીમાં કરાંજવું થાય છે, તેમાં પણ અંદર શ્વાસ લેવામાં આવે છે અને પછી કંઠદ્વાર બંધ થઇ જાય છે જેથી ફુલેલ ફેફસાંની નીચેના સ્નાયુઓ તે ભાગોના અવયવો ઉપર દબાણ કરે છે.

છીંકમાં (Sneezing) ઉધરસની માફકજ ક્રિયા થાય છે; પરંતુ ઉધરસમાં મુખદ્વારાએ હવા બહાર આવે છે, અને છીંકમાં નાક વાટે બહાર નીકળે છે.

બગાસામાં (Yawning) ઉંડો અંતરશ્વાસ લેવામાં આવે છે અને વિશેષમાં તેમાં નીચેનું જડબું ખેંચાય છે, અને શરીર પણ અમળાય છે; જ્યારે સુસ્તી રહેવાથી અગર તેવા કોઇ કારણથી લોહી અશુદ્ધ વિશેષ થાય છે ત્યારે કુદરત તેને શુદ્ધ કરવા સારૂ વિશેષ હવા અંદર ખેંચવાનો યત્ન કરે છે.